

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Взаємозв'язок рівня сформованості психологічних меж та розвитку синдрому емоційного вигорання освітян

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 202
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Тарасова Оксана Володимирівна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.психол.н., проф.
(наукова ступінь, вчене звання)

Яковенко Сергій Іванович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № ____ від «____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по
батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
I РОЗДІЛ. ПСИХОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ КОНСТРУКТУ «ОСОБИСТІСНІ МЕЖІ».....	6
1.1. Огляд психологічних теорій категорії «особистісні межі».....	6
1.2. Сучасні психологічні дослідження формування меж у сфері праці та особистої сфери.....	11
1.3. Модель зв'язку особистісних меж та вигоряння у педагогів.....	14
Висновки до Розділу I.....	26
II РОЗДІЛ. МЕТОДОЛІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСВІТЯН.....	28
2.1. Огляд існуючих методів дослідження психологічних меж. Методологічний аналіз меж.....	28
2.2. Методологічні засади, організація та обґрунтування дослідження.....	34
Висновки до розділу II.....	40
III РОЗДІЛ. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
3.1. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик.....	41
3.2. Перспективи та рекомендації регуляції особистісних меж у освітян...53	53
Висновки до розділу III.....	60
 ВИСНОВКИ.....	 61
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	 63
 ДОДАТКИ.....	 67

ВСТУП

Коли порушуються кордони держави, такого несвідомого і дуже потужного фізичного відчуття безпеки та зовнішнього порядку, у психіці людини відбувається певною мірою руйнація її особистих меж, зникає відчуття безпеки, з'являється вразливість. За цим приходить пошук цього безпечного місця. З первісних часів сформувався інстинкт і розуміння того, що одному без своєї громади, поселення, зграї – не вижити. Однією з можливих стратегій поведінки у воєнний час є розчинення своїх психологічних меж у спільному полі, для того, щоб не бути самому і мати більший шанс для виживання, в даному випадку психологічного. Ми не говоримо про кризові стани, а скоріше про «жовту» і «зелену» зону психологічної травматизації. У сьогоденних реаліях ми спостерігаємо історичний момент та унікальний феномен руйнування всіх фактичних кордонів та меж для українців. З одного боку – кордони держави були зруйновані та зазнали агресивного нападу, що було травматичним для психіки будь-якої людини, яка перебуває в країні, а з іншого боку – весь світ відкрив свої країни для українців, абсолютно зруйнувавши кордони та перепони, що також мало свій відбиток на світовідчуття співгромадян. У цю війну українці однозначно безмежні. У своєму дослідженні ми хочемо простежити взаємозв'язок між структурою психологічних меж і синдромом емоційного вигоряння у людей сфери людина-людина на базі вибірки педагогів. У випадку, з людьми, які допомагають, професій – волонтерів, лікарів, рятувальників, військових, а також вчителів, скрізь, де є людина із сильнішою і стійкішою позицією, які щодня стикаються з людьми, які перебувають у позиції – «мені потрібна твоя допомога», це поранені, люди похилого віку, люди, які просто в безпорадному стані і, звичайно ж, це діти, розмиття особистісних меж часто відбувається автоматично. Для того, щоб вмістити в собі і переробити чуже горе, підтримати або надати професійну допомогу потрібно самому мати великий ресурс на це, щоб особистий

«контейнер» мав вільне місце ще для когось, але в ситуації, коли людина знаходиться в постійному стресі, це важко и треба навчитись регулювати свої особистісні межі, так як внаслідок часткової або повної руйнації своїх меж часто відбувається емоційне вигоряння.

Педагог за умов війни може «вигоріти» набагато швидше, ніж у мирний час, відчуваючи відповідальність як за свій психоемоційний стан, так і за атмосферу у навчальному класі, розмиваючи свої особистісні межі. Адже зробити перекличку в класі - вже означає набагато більше, ніж раніше і викликає більше тривоги, якщо дитина не в мережі, потрібно більше чуйності, реагування та емпатії для прийняття та розуміння станів учнів. Ситуація, в якій опинилися українці, є ненормальною та будь-яке реагування – є норма, але почуття відповідальності перед учнями може бути стримуючим фактором для прояву власних реакцій. Напруга, яку відчувають педагоги у воєнний час, може призвести до стану безпорадності, «загнаності в клітину», тривозі та депресії. Воно є «запускаючим механізмом» у розвитку синдрому емоційного вигоряння. У результаті резистентність, також може виявитися в неадекватному реагуванні, сильної імпульсної реакції, емоційно-моральної дезорієнтації, економії емоції, редукції професійних обов'язків. Виділення резистентності на окремі фази дуже умовне так як опір проявляється через появу напруги. Що ж до виснаження, воно характеризується падінням енергетичного тону, порушеннями роботи серця, стрибками тиску, психічною нерівноваженістю тощо. Усі вищезгадані симптоми призводять до особистісної відстороненості, неможливості нічого змінити. Синдром емоційного вигоряння – результат стресу, а серйозні наслідки - некерованого стресу.

Виявлення і профілактика факторів ризику, що впливають на здоров'я педагогів у професійному середовищі, мають величезне значення не тільки для педагогічних працівників, але відіграють значну роль у питаннях

збереження здоров'я учнів, адже майбутнє суспільства безпосередньо залежить від наших дітей, підростаючого покоління. Саме тому метою нашого дослідження є вивчення взаємозв'язків симптомів емоційного вигоряння із рівнем сформованості психологічних меж педагогів та визначення нового фактору впливу на вигоряння.

Об'єктом дослідження є особистісні межі як психологічний феномен.

Предметом дослідження представляється взаємозв'язок сформованості психологічних меж педагогів та симптомів емоційного вигоряння у педагогів.

Метою дослідження є експериментальне обґрунтування впливу структури особистісних меж на синдром емоційного вигоряння.

До завдань даного дослідження можна віднести наступні кроки:

- визначення зв'язку між щільністю психологічних меж та ступенем емоційного вигоряння педагогів;
- визначення причин розвитку емоційного вигоряння в залежності від рівня сформованості особистих меж, а саме порушення меж педагогів, що відображають взаємодію вчителя з навколишнім світом та самим собою в професійній сфері;
- обґрунтувати результати дослідження;
- розробити практичні рекомендації для освітян на основі результатів дослідження.

Експериментальною базою дослідження є вчителі гімназії ім. С. І. Олійника м. Бровари, Київської області. У дослідженні взяли участь 56 викладачів.

Для розв'язання поставлено в роботі завдань, ми використовували наступні методи: опитувач вигоряння К. Маслач (адаптована Водоп'янової, доповнена математичною моделлю НППНІ ім. Бехтерева.), «Психологічні межі особистості» Е. Хартманна (в адаптації О. А. Шамшикової, В. І.

Волохової, 2013) та опитувальник «Суверенность психологического простору» С.К. Нартовий-Бочавер.

Теоретико-методологічною основою дослідження є етологічний погляд на межі суверенності, теорія межі контакту Ф. Перлза, типологія меж Вільяма Джемса та Е. Хартманна, інтерперсональної теорія Г. Аммона, концепція «меж Я» Ніни Браун, сучасна теорія меж Ніпперт-Енг.

Практична значущість даної роботи в тому, що отримані результати дозволять окреслити критерії впливу структури психологічних меж на синдром вигоряння у освітян, що дозволить практично виключити або мінімізувати фактори, які призводять до вигоряння працівників, а також знання цих аспектів дасть змогу викладачам самостійно регулювати свої межі, що буде профілактикою емоційного вигоряння.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що структура психологічних меж особистості не була розглянута як фактор впливу на формування синдрому емоційного вигоряння, зв'язок цих феноменів не було досліджено емпірично у психології.

І РОЗДІЛ

ПСИХОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ КОНСТРУКТУ «ОСОБИСТІСНІ МЕЖІ»

1.1 Огляд психологічних теорій категорії «особистісні межі»

Можливість стати окремим та автономним суб'єктом власного життя, автором свого життєвого проекту – одне з найважливіших завдань, яке людина вирішує у своєму розвитку. Постійно взаємодіючи зі світом, отримуючи від нього та віддаючи, людина все одно не зливається з ним. Підтримка своєї унікальності можлива лише у вигляді збереження особистісних меж. Це виявляється у здатності відокремити себе від інших людей і позначити свої індивідуальні межі, які допоможуть їй сформувати та сконструювати власну особистість, взаємодіючи, комунікуючи, вступаючи у різноманітні контакти з іншими людьми та продуктами їх діяльності [1].

Згідно з тлумачними словниками, «межа» – це реальна або уявна вертикальна поверхня, що розділяє різні території та визначає кордони поширення суверенітету; це лінія поділу між територіями, рубіж, межа та допустима норма; кінець і початок, стик, характеристика розділу. У контексті психологічної рефлексії під межами особистості розуміють межі, що відокремлюють людину, її внутрішній світ від світу зовнішнього, це процес осмислення та прийняття власного «Я» як окремого від інших, усвідомлення своєї автономності та суверенності.

На сьогодні відзначається зростання наукового інтересу до поняття меж особистості, її топологічних та середовищних категорій. Закордоном у науковий побут давно запроваджено такі терміни, як «життєвий світ», «психологічний час і простір» (К. Левін), «товсті та тонкі межі» (Е. В. Хартманн), "особистий простір" (Р. Соммер), "межі контакту" (Ф. Перлз),

"психологічна шкіра" (Д. Анзьє), "почуття єдності Я" (П. Федерн), "тілесне Я" (В. Тауск), психологічна суверенність (С.К. Нартова-Бочавер), внутрішній світ (Є.С. Калмикова). У вітчизняній психології, описуючи суб'єктивне буття людини, говорять про життєвий світ (Ф.Є. Василюк), топологію суб'єкта (А.Ш. Тхостов), зовнішній і внутрішній Я (А.Б. Орлов), внутрішній світ (Є.С. Калмикова), буттєвих просторах (З.І. Рябікіна). Незважаючи на різноманітність позначень, йдеться про те саме явище, яке можна називати «психологічна межа». Проблема «меж» в рамках етологічного та біхевіорального підходів розглядається з позицій біосоціальних інстинктивних програм, спільних як для людини так і для тварини. Екологічний погляд на людське життя відразу ж задає потребу брати до уваги тих, хто поруч. У дружньому середовищі оборонна активність буде нижчою, в агресивному — вищою; все це накладатиме відбиток як на тривалість життя, так і на його якість. З іншого боку, необхідність співіснування з іншими особами чи видами визначає специфіку поведінки, інстинктивні основи тваринного світу, якого вивчає етологія. Один із найважливіших для розуміння сутності суверенності феноменів, який був описаний в етології, - це територіальна поведінка. Саме на межах — власної ділянки у тварин, життєвого світу чи простору у людини — здійснюються основні процеси, що їх утворюють. Причому у світі тварин територіальна поведінка має на увазі здатність створювати та розпізнавати тваринами межі власних володінь, відзначаються стійкі програми територіальної поведінки, а саме позначається за допомогою вокалізацій, уринації чи дефекації, а також оборонна поведінка, яка нерідко трансформується у символічну вказівку на тих, хто визнається своїм, а хто — чужим. Межа території проходить, як кажуть етологи, «через серце її власника» — це зона особливої психологічної напруги. Фактично у тварин це територія порога «агресивність — страх». Поріг агресивності у тварини завжди там, де вона почувається впевнено, наприклад, у безпеці свого гнізда, нори. Це центр його психологічного комфорту. По мірі віддалення

від епіцентру комфорту та наближення безпосередньо до кордону території, де проживає популяція, агресивність тварини зменшується та змінюється страхом. Цей страх досягає максимуму на чужій території. Межі є демаркаційною лінією, де незмінно відбуваються битви між особинами різних популяцій. Але головне тут те, що поняття «територіальність» описує не так фізичний, як структурований психофізичний простір, де власні поведінкові акти тварини набувають різного емоційного забарвлення [2]. У соціальній ж етології поняття територіальності використовується як метафора, а межі перестають бути помітною для всіх «огорожею».

У гештальт - психології дослідники говорять здебільшого про межі контакту, які виявляються у відносинах з тим, хто не є «мною» і стає тією областю, у якому «Я» неминуче і постійно вступає у процесі свого розвитку. Межі розглядаються як широкі прояви різних граней «Я»: тілесності, звичного, проявів відкритості та цінностей. Так Ф. Перлз диференціює терміни "з'єднання", "єднання" і "контакт", вводячи поняття "межа контакту". Психологічна межа формується у процесі усвідомлення свого власного внутрішнього простору та його відстоювання, подолання симбіотичних відносин. Таке подолання означає набуття права на самовизначення, свободу, але водночас і відповідальність за себе. Адекватне та диференційоване сприйняття людиною межі фізичного тіла сприяє переживанню «Я є» і є фундаментом самоідентичності. Усвідомлення та оптимізація психологічних меж забезпечують переживання «Я можу» і є основою активності людини.

Початковий внесок у розвиток поняття «психологічні межі Я» належав З. Фрейду. Саме він ввів термін «межа» для топічного розмежування свідомості, передсвідомого та несвідомого, а потім у 1923 році в роботі «Я і Воно» для опису та виділення трьох структур психіки: Я, Воно та Над-Я. У найширшому сенсі цей термін сприймався З. Фрейдом як просторової протяжності психіки. У вузькому значенні – ступінь

доступності до свідомості будь-яких впливів. У подальших дослідженнях у психоаналізі В. Біоном, Д. Віннікоттом, М. Кляйн, М. Малер, В. Тауском, П. Федерном поняття «межа Я» виражає ступінь доступності до свідомості зовнішніх впливів. Відповідно, існують як зовнішні межі, які розташовуються між Я і світом, які виступають у вигляді переживання «моє – не моє», так і внутрішні межі Я, які поділяють свідоме і несвідоме, перешкоджаючи маніфестації у свідомості загрозованих елементів несвідомого і тим самим сприяючи переживанню стабільності та несуперечності образу.

Поширеною типологією меж, прийнятої в психології, є типологія, заснована на диференціації Вільяма Джемса: фізична межа, соціальна та духовна, тобто така, що відокремлює фізичне «Я», соціальне «Я» та духовне «Я». Фізичні межі – це людське тіло та межі персонального простору. Вони ідентифікуються в контексті фізичної феноменології (тілесної та територіальної) і переживаються як реальна або уявна риса, що відокремлює те, що належить Я, що контролює, на що має право, від того, що йому не належить, де її контроль та права значно обмежені або повністю виключені. Соціальні межі визначаються місцем, позицією, статусом людини у групі і пов'язані з асиміляцією правил і норм тієї соціальної групи, у яку вона включена. По суті, соціальні межі встановлені та закріплені у правилах та конвенціях суспільства, оптимізуючи процеси соціалізації та соціальної адаптації. Демаркаційні лінії розмежовують різні рівні відповідальності, позначаючи, де закінчується відповідальність однієї людини та починається відповідальність іншої. Соціальні межі допомагають людині не тільки зрозуміти, що належить їй і що вона може вважати своїм, але й усвідомити, за що вона несе персональну відповідальність перед іншими. Духовні межі охоплюють сфери переконань, цінностей, інтересів і вибудовуються на основі моральних, етичних критеріїв. Коли немає чітких духовних меж, оточення, що включає будь-яких агентів (інших людей, ЗМІ, віртуальних

персонажів), легко може впливати на особистість, нав'язуючи їй свої переконання, думки, змушуючи відповідати своїм очікуванням, реалізовувати чужі, а не власні інтенції, робити щось, що не узгоджується з етикою людини. Слід зазначити ясність і простоту зазначеної типології, згідно з якою межа проходить там, де «Я» усвідомлює та приймає ступінь своєї відповідальності та свободи, проте термін «межа» у ній використовується скоріше в описовому, метафоричному сенсі, не наповнюючись психологічним змістом.

Значний крок на шляху до розуміння взаємозв'язку внутрішніх та зовнішніх меж був зроблений засновником динамічної психіатрії Г. Аммоном, який під впливом інтерперсональної теорії Г. Саллівана змодельював генезис нормальних здорових внутрішньо-особистісних меж, як похідних від зовнішніх. На його думку, побудова зовнішніх меж «Я» — вирішальний крок у становленні ідентичності, тому що лише за цієї умови людина здатна фільтрувати послання ззовні з погляду того, наскільки вони можуть бути корисними в інтроецьованій якості. Побудова зовнішніх і внутрішніх меж є важливим процесом конструювання ідентичності людини (у термінології Аммона — «гуманфункції»). Це положення про теорію «внутрішніх меж із зовнішніх» має високу конструктивність, не тільки дозволяючи пояснити, чому суверенна особистість більш суб'єктивна та соціально благополучна порівняно з депривованою, але також полегшує інтерпретацію високого рівня позитивного функціонування та морального світовідношення у суверенних особистостях (оскільки все це багато в чому впливає із почуття захищеності, що забезпечується міцними зовнішніми межами) [23].

1.2. Сучасні психологічні дослідження.

Переважає більшість досліджень психологічних меж є аналітичними та теоретичними оглядами і розробками. Щодо якісного емпіричного дослідження необхідна ясна теоретична база, нижче ми розглянемо кілька досліджень, у яких з урахуванням теоретичного аналізу були розроблені і практичні дослідницькі інструменти.

Сучасну концепцію «меж Я» пропонує американська вчена Ніна Браун, поєднуючи етологічний та психоаналітичний підходи, пропонує розрізнити фізичні, психофізіологічні та психологічні типи меж, виділяючи флексибільні та ригідні, а також умови розвитку «психологічних меж Я». Вона пропонує відносити до зовнішніх фізичних меж, насамперед, тіло людини та її речі, матеріальні цінності. Селективні ригідні (психофізіологічні) межі служать тим самим цілям: захищати від потенційної загрози та/або шкоди, яку може бути завдано особистості. Селективні ригідні межі – це межі, які безпосередньо залежать від часу, місця та/або ситуації, умов. Прикладом відчуття селективних ригідних меж є почуття, що виникає, коли хтось малознайомий без дозволу бере чийсь особисті речі. Можна стерпіти таку поведінку від близьких людей (дітей або чоловіка), але не від осіб, з якими є формальні відносини (учні та викладачі). Флексибільні межі – це рухливі психологічні межі Я, утворюють психологічний простір особистості і спрямовані на відмежування «свого» (того, що належить «Я» і може контролюватись) від «іншого» (того, що не підлягає контролю та не належить до «Я»), акцентуючи та захищаючи його від неідентичного. Мабуть, тут йдеться про здатність особистості приймати психологічну допомогу і підтримку, коли не потрібно захищатися – відштовхувати інших людей або тримати їх на відстані. Однак не від будь-якої людини можна прийняти допомогу і не будь-кому хочеться надавати підтримку. Висловлювання зауважень, критики, і навіть утиск почуттів чи

прав людини призводять до порушення психологічних меж, впливають на самооцінку і самоповагу людини. Автор пропонує засоби регулювання своїх меж по відношенню до інших: за допомогою мови, а саме висловити те, що ми хочемо, у що віримо і т. д.; за допомогою правди про себе (брехня позначає межі не в тому місці, де вони знаходяться насправді); за допомогою послідовності, як засіб комунікації «сказав – зробив»; за допомогою встановлення емоційної дистанції (якщо людина порушує ваші межі, то відсторонитися від близького спілкування з нею); за допомогою встановлення тимчасових рамок спілкування (ви вирішуєте, скільки і коли з ким спілкуватися). Слідуючи за автором, можна виділити такі властивості меж, як проникність та рухливість. Межі можна охарактеризувати як відкриті – закриті (проникаюча здатність) та гнучкі – жорсткі (рухливість). Виділені властивості є площинними, а також є динамічні параметри, які ділять полюса на безлічі перехідних форм існування меж Я і утворюють шкалу безперервних значень. На основі своїх емпіричних та теоретичних розробок Ніна Браун сформувала опитувальник, який має назву «Межі «Я» [3].

У сучасній науці поняття психологічних меж наповнив новим змістом Ернест Хартманн, представивши межі як «новий вимір особистості». Він узяв за основу постулат П. Федерна, про те, що зовнішні та внутрішні межі існують, і виділив такі виміри меж особистості, як тонкі та товсті, які охоплюють усю психіку людини загалом. Досліджуючи межі, Е. Хартманн говорить про зміст психіки, про думки, почуття, спогади. Психологічні межі не мають жорсткого поділу. Дослідження Е. Хартманна у світлі його теорії про сновидіння і фантазії спочатку почалися з вивчення страждань людей від частих нічних кошмарів. Він виявив, що ця група осіб має особливі стійкі характеристики такі як злитість та відсутність в певній мірі самоідентичності, відкритість та вразливість в соціальних контактах, відсутність стійких захисних механізмів. Е. Хартманн визначив такі

індивідуальні риси як «тонкі межі». Протилежні риси він позначив як «товсті межі» (чіткість у міжособистісних трансакціях та самоідентичності, та загалом стабільне функціонування). Він запропонував розглядати «товсті та тонкі» межі, як широкий діапазон індивідуальних відмінностей», як вимірювані атрибути психіки, що спочатку ґрунтуються на нейробіологічних зв'язках. Товщина меж є важливим особистісним виміром, який, дозволяє досліджувати аспекти людського життя. Проникність меж як фактор злитості або віддаленості всіх областей функціонування психіки [4]. Межі в такому способі трактування - це багатовимірні дихотомії, які безперервно структурують простір сприйняття думок, почуттів, пам'яті, ідентичності тіла [5]. На основі емпіричного аналізу Е. Хартманн зробив висновок, що тонкі або товсті межі однаково відносяться як до конституційних факторів так і до первинної (ранньої) травми. Рання травма, сексуальна або спричинена депривацією або хаотичним неструктурованим зовнішнім простором, може бути причиною розвитку тонких меж. Потовщення меж залежить як від соціальних, так і від біологічних чинників. [6]. У такому разі, межі – більш ніж просто описовий конструкт. Товщина меж особистості, впливає на життя людини (поведінка, переконання тощо). Ернест Хартманн та його колеги виділили безліч підтипів меж, які взаємопов'язані: межі сприйняття (між стимулами, фокусом сприйняття, навколо реальностей, що сприймаються); межі, що відносяться до думок і почуттів (межі думок та почуттів); межі стану усвідомленості чи свідомості; межі пам'яті (ранні спогади, пізні спогади, організація пам'яті, особисте минуле, особисте майбутнє); тілесні межі; внутрішньо-особистісні межі; межі між свідомістю та несвідомим – між Ід, Еґо, Супер-еґо; захисні механізми як межі; межі ідентичності (сексуальна ідентичність, вікова ідентичність, сталість ідентичності), межі організації особистого простору [7]. Збереження всіх меж Я (психологічний суверенітет особистості), відчувається людиною як стан внутрішньої рівноваги та гармонії та в нормі виражається в альтруїстичних формах поведінки по відношенню до інших

людей і до себе. Експансія психологічного суверенітету особистості або порушення меж Я проявляється як наростання агресії чи тривоги з посиленням до вираженого страху та відображає агресивно-оборонні форми поведінки (втеча чи напад).

1.3. Модель зв'язку особистісних між та вигоряння у педагогів.

Велику увагу в психології за останні кілька десятиліть було приділено на вивченні зіткнень між роботою та особистою сферою, «конфлікту між роботою та сім'єю», який є ключовим операціоналізмом цієї напруги. Конфлікт у сім'ї та на роботі був пов'язаний з такими небажаними наслідками, як емоційним вигорянням, стресом, текучістю кадрів, прогулами, незадоволеністю роботою, сім'єю та життям загалом [8]. У своїх недавніх роботах Крайнер використовував термін «конфлікт між роботою та сім'єю» як підмножина конфлікту ролей і як загальний стан напруги, що призводить до невиправданих очікувань, проблем та міжособистісних конфліктів. Проте на сьогоднішній день дослідження з пошуку рішень зосереджені більше на організаційному рівні, ніж на індивідуальному рівні, з акцентом на вивчення кадрової політики (наприклад, гнучкий графік, сімейна допомога, тощо) та інших змінних макрорівня [9]. Ці дослідження розчаровують, показуючи дуже неоднозначні результати і часто обмежений вплив внутрішньої політики організацій на життя співробітників. Тому робота почалася, щоби переорієнтувати увагу на процеси індивідуального рівня. Це «Закон про гнучкість» у роботі Коссека, Лауча та Ітона і «Теорія процесу прийняття рішень», які є прикладами цього напряму досліджень [10,11]. У своєму видатному дослідженні відносин між роботою та сім'єю, Ніпперт-Енг окреслила загалом, як теорія меж може дати розуміння інтерфейсу між роботою та сім'єю.

Теорія меж - це загальна когнітивна теорія соціальної класифікації, яка фокусується на результатах та значеннях, яких люди надають дому та роботі - в роботах Ніпперт-Енг, а також легкості та частоти зміни ролей, в роботах Ешфорту [19]. У цій теорії цікавий баланс між роботою та сім'єю, який означає «задоволення та гарне функціонування на роботі та вдома з мінімумом рольових конфліктів» [12]. Сюди входять психологічні категорії, а також відчутні межі, що розділяють час, місце та людей. Теорія меж фокусується на способах, якими люди створюють, підтримують або змінюють межі для того, щоб спростити та класифікувати навколишній світ. Концепція застосовувалася в різних контекстах - включаючи мистецтво, архітектуру, психологію, політологію, теорію організацій та антропологію - і була успішно використана для відповіді на різні питання, у тому числі що стосуються рольових переходів, відповідно до теорії Ешфорту, здоров'я міжособистісних відносин у роботах Кетрін, а також інтерфейсу між особистістю та організаційною ідентичністю у Крайнера. У роботах дослідників теорії меж поділяють низку загальних припущень, а саме у Кларка, Ешфорта, Крейнера, Ніпперт-Енг:

- поділ роботи та сім'ї спрощує управління межами між роботою та сім'єю;
- інтеграція роботи та сім'ї полегшує переходи між цими областями;
- будь-яка стратегія може покращити добробут співробітників, залежно від характеристик співробітників (наприклад, навички тайм-менеджменту, самостійність або соціальний вплив структури «особисте-робоче»), ідіосинкратичні значення, які вони надають роботі та сім'ї (наприклад, ступінь схожості ролей), їх переваги щодо інтеграції в порівнянні з сегментацією, контекстуальні фактори (наприклад, «дружні до сім'ї» норми та політика на робочому місці, тривалі або нерегулярні години роботи, або соціальна підтримка з боку керівників, колег та сім'ї), а також

відповідність між їхніми уподобаннями та межами, які допускаються їх соціальним статусом.

В рамках ширшої галузі теорії меж Ніпперт-Енг запровадила термін "межева робота". Були описані способи посилення, будівництва, демонтажу та обслуговування меж між роботою та особистою сферою. «Ця особиста межева робота відбувається «в межах більшої чи меншої дискреційної території, яка встановлюється людьми та ситуації на роботі та вдома» [13]. Завдяки її якісному дослідженню, Ніпперт-Енг задокументувала характер межевої роботи окремих осіб та виявила способи, якими люди сегментують чи поєднують різні сфери свого життя. Наприклад, вона виявила, що деякі люди, помічені як «сегментатори», вели окремі календарі для роботи та вдома та/або мали дві різні зв'язки ключів, по одній для кожної сфери життя. Ці люди рідко (якщо взагалі будь-коли) приносили елементи однієї сфери в іншу, вони вважають за краще, щоб ці дві сфери були якомога сегментовані, створюючи і підтримуючи межу чи «ментальну огорожу». Навпаки, «інтегратори» вважають за краще об'єднувати елементи обох доменів, по суті видаляючи межі між ними та змішуючи грані кожного. Вони відзначали робочу та домашню діяльність на той самий календар, мали один набір ключів для роботи та вдома, запрошували друзів по роботі додому на вечерю, тримали сімейні фотографії на робочих столах тощо. Звичайно, більшість людей не «чисті типи» - навпаки, їх стани будуть визначені повною інтеграцією чи повною сегментація в залежності від конкретних обставин. Нещодавня кількісна робота Крайнера та Ротбарда документально зафіксувала цю різницю в індивідуальних уподобаннях щодо сегментації чи інтеграції [14].

Які ж наслідки порушення меж у контексті «робота – особисте»?

Сьогодні численні зарубіжні та вітчизняні дослідження підтверджують, що витoki емоційного вигорання мають професійний стрес, який формується через конфлікт між роботою та сім'єю розглянутий через

призму розмиття особистих меж. У психології термін «порушення меж» історично належить до неналежної поведінки у таких контекстах, як стосунки психіатра та пацієнта (наприклад, психолог, що має сексуальні стосунки з клієнтом). Однак поняття порушення меж останнім часом використовувався в теорії меж і відноситься до випадків, коли межа не розглядається як індивідуальна перевага. Наприклад, Кетрін і Крайнер розрізняли «вторгнення» та «дистанційні порушення» [14]. Порушення вторгнення перебувають у порушенні меж, тоді як порушення дистанції відбувається через створення занадто великої відстані між об'єктами (наприклад, людьми чи сферами діяльності). Крайнер вводить термін «порушення меж» і визначає це як індивідуальне сприйняття того, що поведінка, подія чи епізод або порушують, або нехтують важливим аспектом бажаної межі. Мається на увазі що ці порушення можуть проявлятися подвійно. Перше, і, можливо, очевиднішим є «вторгнення», що відбувається, коли індивід бажає сегментації, але порушення викликає інтеграцію. Таке порушення «проколює» межу, хоч зазвичай тимчасово. Прикладами даних порушень у контексті теорії меж можна віднести телефонні дзвінки або відвідування викладача для вирішення особистих питань у небажаний або невідповідний час, заздалегідь неузгоджений; питання, які були надмірно особистими або стосувалися сімейного життя вчителя; робочі поїздки, що впливають на сімейне життя, екскурсії у вихідні та святкові дні. Межеві порушення також виникають у ситуаціях, коли педагог просто не в змозі запобігти небажаному перетіканню однієї області в іншу. По суті, вторгнення створює більшу інтеграцію, ніж бажає людина. Це може приймати різні форми, включаючи негативні емоції та фізичне виснаження та як наслідок емоційне вигоряння. Другий вид порушення – «дистанція». Вона виникає, коли індивід бажає інтеграції, але сегментація є примусовою. Такі ситуації у сфері учень-учитель виникають, коли батьки шкільний конфлікт переносять на самостійне врегулювання та відсувають вплив педагога на його вирішення. Збільшення кількості порушень меж

може призвести до загострення як міжособистісного конфлікту, так і конфлікту сфер «робоче-особисте». Порухення бажаного рівня сегментації можуть бути повторними, а гострі нагадування про загальний стан конфлікту як натирання солі на горезвісну рану. Отже, яскравість конфлікту зростає із повторенням порушення та має широкий діапазон як інтенсивності, так і частоти порушень. Ці порушення стають певним чинником розвитку психічного вигоряння педагога, що виявляється у стані фізичного, емоційного та розумового виснаження [15]. Згідно багатофакторній теорії емоційного вигоряння розробленою американськими дослідниками К. Маслач та С. Джексон цей синдром включає три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень. Перше розглядається як почуття емоційної спустошеності та втоми, викликане власною роботою. Друге ж визначається як цинічне ставлення до праці та об'єктам своєї праці. Зокрема, у сфері освіти деперсоналізація передбачає бездушне, негуманне ставлення до учнів, які приходять на урок, консультації, відсторонена і байдужа позиція стосовно колег [16]. Поняття деперсоналізації означає негативне ставлення як до учнів і колег, а й до праці та її предмету загалом (до якості виконання своєї роботи). Нарешті, редукція професійних досягнень сприймається як виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху у ній. У зв'язку з цим було розроблено тактики роботи з особистісними межами. У процесі обґрунтування теорії було задокументовано кілька різних тактик: поведінкові, тимчасові, фізичні та комунікативні. Теорії особистісних меж сприяють вивченню взаємозв'язків між робочою сферою та особистою шляхом опису умов, за яких інтеграція може покращити або погіршити індивідуальний добробут та запобігти феномену емоційного вигоряння у сфері освіти. У своєму дослідженні ми намагалися виявити та розглянути ці взаємозв'язки. Численні вивчення факторів, що впливають на вигоряння, не дали відповіді на питання про те, що є головним у виникненні цього явища. Яка основна його причина -

особистісні риси чи характеристики діяльності, особливості міжособистісної взаємодії чи фактори робочого середовища? Існують різні думки щодо причин виникнення синдрому емоційного вигоряння та самих симптомів. Ті, хто працюють в освітніх установах, насамперед виконують роботу, яка потребує особливих емоційних витрат. Вирішення цих проблем особливо важливе насамперед для розробки заходів щодо запобігання вигоранню. Певною спробою відповіді це питання стала поява кількох нових підходів до поняття вигоряння, серед яких слід зупинитися на наступних підходах розглянутих у Додатку А «Теорії емоційного вигоряння».

Більшість дослідників сходяться на тому, що головне джерело вигоряння – це міжособистісна взаємодія. Які ж чинники, що впливають його формування? Проаналізувавши літературу та дослідження цього феномену можна виділити такі фактори, що впливають на емоційне вигорання, всі результати можна розглянути у Додатку Б «Фактори впливу на емоційне вигоряння».

Баланс між роботою та сімейним життям – це дуже актуальне явище, але рідко реалізоване. Дослідники давно визнали, що робота та сім'я – це не «окремні сфери», а взаємозалежні поля діяльності чи ролі з «проникними» межами згідно з роботами Кантера та Плекка. Деякі вчені не визнають цього зв'язку, навпаки, відстоюють ініціативи, що дозволяють працюючим сім'ям інтегрувати ці сфери, наприклад, Bailyn, Drago, & Kochan [17]. Але інші висловили занепокоєння з приводу межі, що розмивається, між «робочим і особистим», з якою працівники можуть зіткнутися, якщо в їхньому житті занадто багато інтеграції при використанні мобільних технологій, які роблять роботу завжди доступною [18]. Теорія меж між роботою та сім'єю Кларка та теорія меж Крайнера та Ешфорт звертаються до інтеграції та стирання меж між роботою та особистим життям, та до того, як люди будують, підтримують, погоджують та перетинають межі, та способи їх

розмежування [12, 19]. Крім того, «робоче місце» більше не обов'язково дискретне фізичне місцезнаходження, а більш обставина, яка передбачає необхідність розуміння складніших взаємодій у робочих та особистих сферах. Сьогодні технології принесли глибокі зміни у способах роботи людей, віртуальні робочі простори та можливість постійного підключення до своєї роботи. В умовах пандемії та війни це безперечно торкнулося і сфери освіти, перенесення шкільних занять на дистанційне навчання і тому торкнулося сфери освіти в першу чергу. Нові умови навчання відобразилися на взаємних контактах викладачів, учнів та їх батьків, а також на сімейних відносинах вчителів. У викладацькій сфері важливість того, що робиш втрачається при розмитих межах, що спричиняє емоційне вигоряння, з'являється ефект «розмови зі стіною». При щільних межах виникає впевненість у своїй місії та важливості виконуваних педагогом завдань. Можна провести аналогію: міжособова взаємодія батьків - дітей та вчителів за своєю суттю нагадує дію сили поверхневого натягу з класичної механіки. Сила поверхневого натягу дозволяє до країв наповнену склянку помістити досить велику кількість предметів не розлившись при цьому, дозволяє дрібним комахам ковзати по поверхні хисткої води, так і чіткі особистісні межі дозволяють вчителю перебуваючи в конфліктній ситуації, брати участь у її вирішенні, об'єктивно аналізувати те, що відбувається, знаходити компромісне рішення при цьому зберігати цілісність свого-Я і цілісність особистого простору, внутрішнього балансу і не пропускати глибоко в себе конфліктну ситуацію. Слабкі межі призводять до витікання з до країв наповненої склянки – емоційного вигоряння, відчуття виснаження психічного та фізичного. Емоційне вигоряння також про порушення меж. Втоплюєшся від роботи або втрачаєш інтерес, сенс, коли немає меж між роботою та відпочинком. У психолого-педагогічній літературі синдром емоційного вигоряння сприймається як особливий стан педагога, що є наслідком професійних стресів. Також аналіз літератури показав, що таке явище як емоційне вигоряння може розглядатися як стан і як процес.

Синдром емоційного вигоряння - складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження, виражається в депресивному стані, почутті втоми та спустошеності, нестачі енергії та ентузіазму, втраті здібностей щодо роботи та життя взагалі.

Об'єднавши два поняття феномен емоційного вигоряння та рівень сформованості психологічних меж ми представили таку теоретичну модель дослідження:, представлену в наступній таблиці:

Таблиця 1.1

Теоретична модель зв'язку особистісних меж та емоційного вигоряння у педагогів

Компонент и моделі	Зміст	Функції
Психофізіологічний аспект	Синдром вигоряння в теорії К. Маслач передбачає наявність трьох симптомів - емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. На фізіологічному рівні емоційне вигоряння відчувається, ніби людина втрачає фізичний зв'язок зі світом навколо та власним тілом, можуть розвиватись невротичні розлади й психосоматичні захворювання. Працівники сфери «людина-людина» часто відчують вторгнення в особисті межі без згоди чи дозволу, це сприймається особистістю як проникнення в її внутрішній світ,	Психологічний захист своїх особистісних меж у формі деперсоналізації стає невід'ємним атрибутом особистості у формі емоційної та особистісної відстороненості, але який може призвести до професійної деформації особистості та виражатися у високому рівні агресивності, неадекватному сприйнятті людей та ситуації, втрати смаку до життя як способу захисту від посягання на свої особистісні межі.

	<p>наси́льство. Емпірично будемо шукати зв'язок трьох симптомів вигоряння зі структурою психологічних меж.</p>	
<p>Соціально-психологічний аспект</p>	<p>Включає взаємовідносини через підтримку своїх психологічних меж. Багато процесів у соціальному світі, які впливають на життєвий простір індивіда. А саме ситуації та обставини пов'язані з прийнятими особистістю цінностями, установками та нормами, свободу смаків та світогляду, а порушення-наси́льницьке прийняття неблизьких цінностей або знецінення. Вчитель із порушеною суверенністю цінностей, суверенністю соціальних зв'язків, суверенністю навичок, суверенністю фізичного простору та світу речей приходить до порушення взаємодії із оточуючим світом та з собою. Саме ці фактори розглянемо, як ті, що впливають на емоційне вигоряння педагогів.</p>	<p>Вигоряння активізує захисний механізм, який захищає свідомість людини від травмуючих переживань, від нереалізованої потреби самовираження та самоствердження, потреби дружнього спілкування.</p>
<p>Внутрішньо-особистісний аспект</p>	<p>Цілісність особистісних меж пов'язана з багатьма індивідуально-особистісними якостями. Внутрішньо-особистісний аспект ми спробуємо виявити емпірично через дослідження взаємозв'язку сформованості меж та</p>	<p>Функція психологічних меж полягає в тому, щоб людина могла отримувати все необхідне для свого розвитку з навколишнього середовища, а також обмежувати надходження того, що їй шкодить. Здатність розділяти робочу сферу і особисту, «моє-не моє». Вплив професійної</p>

	професійного профілю педагогів.	сфери та сформованості психологічних меж на особистість педагога.
--	---------------------------------	---

Якщо ми розглянемо ці аспекти в світлі сфери освіти та професійного життя педагогів, можемо скласти такі ситуативні моделі по кожному із аспектів. Психофізіологічний аспект передбачає здатність керувати своїми психоемоційними станами залежно від рівня сформованості особистісних меж. Регулюючи психоемоційну дистанцію між собою та учнем вчитель регулює свої особистісні межі. Дитина відчуває черствість та байдужість з боку педагога, який прагне скоротити обов'язки, які потребують емоційних витрат. Деперсоналізація виступає захистом психіці та засобом розширення своїх меж. Це може проявлятися у відмові у спілкуванні та взаємодії вчителем до часткової або повної втрати інтересу до іншої людини (учня, колеги) як суб'єкта професійної діяльності. Коли межі чітко збудовані, педагог здатний керувати своїми емоціями, що полегшує комунікацію як з учнями та їхніми батьками, так і з колегами та з членами своєї сім'ї. А також вміло може зчитувати сигнали та реагувати на вчинки, емоції та на причини, які за ними стоять.

На фоні соціально-психологічного аспекту можемо розглянути цей зв'язок як бажання відчуття себе окремою особистістю зі своїми цілями, бажаннями та потребами – це запорука проживання свого життя, реалізації свого потенціалу. Складаюча емпіричного Я, за Джемсом, - це соціальна особистість, яка має визнання себе як особистості з боку інших. Самооцінка людини залежить від кількості індивідумів, які визнають у ньому особистість, тому ганьба і честь, добра чи погана слава впливають на вчинки та самовідчуття людини. При порушеннях функцій меж особистість виражає, проактивну життєву позицію, ставить себе в реактивний, реагуючий, ніж діючий стан буття. Невирішеність того, кому сподобатися – собі чи іншим – утворює невротичний конфлікт. Особистісні межі пов'язані

з порушенням суверенності цінностей, свободи смаків та світогляду, а порушення - насильницьке прийняття неблизьких цінностей. Вчитель із порушеними межами, несе сліди численних депривацій і вторгнень, реагує на порушення безпеки середовища та психологічного здоров'я редукацією професійних досягнень, яка характеризується зниженням почуття власної компетентності і продуктивності. Розмиття меж на цьому рівні зумовлене неможливістю впоратися з вимогами на роботі та може загострюватись відсутністю соціальної підтримки та можливостей професійного розвитку. Людина відчуває неможливість справлятися із завданнями та вважає, що його переслідують провали на роботі. Цей компонент можна назвати самооцінюючим компонентом вигорання.

Внутрішньо-особистісний аспект теоретичної моделі ми спробуємо виявити емпірично через дослідження взаємозв'язку сформованності меж та професійного профілю педагогів. Поняття особистості пов'язане з поняттям індивідуальності - з творчим заломленням в індивіді загальносоціальних якостей з неповторною системою відносин конкретної людини до світу, з її індивідуальними здібностями. Педагоги вказують на суттєвий фактор професійної деформації, який пов'язаний із станом хронічного стресу у зв'язку з негативними психологічними переживаннями, інтенсивними міжособистісними взаємодіями та напруженістю. Вчителя проводять більшу частину свого життя на роботі, тому немає нічого дивного в тому, що професійна сфера та повсякденні завдання впливають на психіку, розум, структуру мислення. Цей процес називається професійною деформацією та відомий негативним впливом на ефективність роботи та особистого розвитку. Професійна деформація особистості означає зміни особистісних рис. Професійна діяльність та індивідуальні якості змінюють рівень прояву професійно значущих властивостей, і це впливає на якість діяльності. Специфіка професійної діяльності, своєю чергою, за певних умов, може негативно впливати на психологічну структуру особистості, деформуючи її.

Під впливом стресу нормальна когнітивна діяльність гальмується, з'являється ряд когнітивних помилок (персоналізація, дихотомічне мислення, вибіркоче абстрагування, довільні умовиводи, надгенералізація та катастрофізація), що зумовлюють крайні судження, проблемність мислення, порушення здатності до міркування та концентрації уваги. Напружена взаємодія з іншими людьми породжує замкнене коло неадаптивних когніцій та когнітивну вразливість особистості. При цьому людина може переживати внутрішньо-особистісні конфлікти. Факторами даного конфлікту є певне поєднання особистісних особливостей індивіда сформованих під впливом професійної діяльності та структури особистісних меж: темперамент, самооцінка, якості інтелекту, цінності, мотиви, ставлення до людини оточуючим, присвоєння цього ставлення, усвідомлення її іншими, відношення самої особистості своїм особливостям, рисам, властивостям; незадоволені потреби: потреба адекватної соціальної оцінки (трудової діяльності та особистих досягнень) потреба дружнього спілкування, потреба самовираження та самоствердження та деякі інші. Іншими словами, деформації особистості, дисфункції психологічних меж та неадаптивні ментальні механізми взаємно детерміновані. Таким чином, підлаштовуючись під професійну діяльність, людина повинна переступати через свої межі, розмивати їх, трансформувати та зливатися з професійною роллю, таким чином вчитель зменшує загрозу вразливості до певних ситуацій та факторів середовища - з однієї сторони, а з іншої може привести до професійної деформації, яка буде не просто зберігатися, а стане стійкою частиною життя.

Висновки до РОЗДІЛУ I

Інформаційні технології сприяють зміні навіть темпів і форм розвитку та дозрівання когнітивних процесів, емоційної насиченості середовища, в якому формується та функціонує особистість. У зв'язку з цим постає питання про такі психологічні феномени, які дозволяють людині сформувати власне автентичне і здорове «Я» і відстояти його за необхідності, перебуваючи при цьому в безперервному контакті з середовищем та співвідносно з нею. Для ефективного функціонування особистості необхідні як мінімум дві умови: з одного боку, наявність стійких і гнучких особистісних меж, які відокремлюють «Я» від навколишнього середовища, з іншого – здібності та можливості ефективно та адекватно реагувати на інформаційні та емоційні сигнали, що надходять ззовні. Особисті межі умовно позначають якусь межу між окремою людиною та оточуючими її людьми. До особистих меж відносять як фізичні межі, так і психологічні. Фізичні межі умовно можна поділити на зони: зовнішній простір, його називають публічною зоною, на такій відстані нам комфортно перебувати, виступаючи перед аудиторією, а також вона призначена для контактів з незнайомими або малознайомими людьми, і якщо хтось незнайомий намагається наблизитися, ми відчуваємо дискомфорт як на фізичному, так і психологічному рівні. Дуже важливо захищати особистісні межі, але необхідно зрозуміти, що входить до «зони ризику» зовнішніх посягань. Проаналізувавши літературу у нашому дослідженні ми вирішили також розглянути взаємозв'язок емоційного вигоряння та таких фізичних меж як: особисті речі, особистий час, особисте місце, цінності та погляди.

Ознаки здорових меж різноманітні і включають такі поведінкові прояви, як уміння відмовляти у разі провокацій чи підбурювання до порушення закону, готовності обійти чи змінити правила, зрадити свої

моральні цінності, вміння зупиняти інших, якщо вони схильні «лізти в душу», вторгаючись емоційно чи фізично [21]. Описані нами виміри психологічного простору виділені емпірично, вони виявляються найчастіше, але можуть простежуватися і не у всіх людей, можливо їх доповнення якимись іншими вимірами. Що ж до порушених меж, то вони сприяють проявам нечесності, схильності до маніпуляцій, саботування власних рішень. Порушені межі часто ведуть до емоційного вигорання, й у випадках психотерапевтична робота має бути спрямовано відпрацювання деяких психологічних навичок. Міцні межі базуються на усвідомленні та переживанні високої самоцінності особистості та позитивного ставлення до світу. Після аналізу літератури та теорії меж можна простежити взаємозв'язок між рівнем сформованості особистісних меж та емоційного вигорання. Ми провели дослідження на підтвердження чи заперечення цього конструкту.

II РОЗДІЛ

МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕЖ ОСВІТЯН

2.1. Огляд існуючих методів дослідження психологічних професійних. Методологічний аналіз меж.

Проаналізувавши літературу та сучасні дослідження можна відокремити наступні методики по вивченню особистісних меж: опитувальник С.К. Нартова-Бочавер "Суверенність психологічного простору"; опитувальник «Межі в психіці» Ернста Хартманна (в адаптації Е.О. Шамшикова, В.І. Волохова), методика «Межі Я» Ніни Браун в адаптації Е.О. Шамшикової, Особистісний опитувальник «Індекс особистісного стилю» Р. Шахрая – Г. Келлермана – Г. Конте (Life Style Index) в адаптації Є.С. Романової, Л.Р. Гребенкіна та дослідити вплив формальних меж на структуру та засоби формування особистісних меж методом контент-аналізу.

Різні автори розглядають феномен особистісних меж, виділяючи різноманітні варіації компонентів, з яких вони складаються. Наприклад, у теорії об'єктних відносин та психосоматичної терапії (слід за З. Фрейдом) під «межою Я» розуміється тіло, у транзактному аналізі "межі" розглядаються як психічний орган або механізм саморегуляції, що діє між структурами Батько, Дорослий, Дитина, які описують його стан особистості (Е. Берн, В. Джонс, Стюарт). У сучасній психоаналітичній літературі «психологічні межі Я» (як численні функції системи Я) розглядаються також у контексті уявлення особистості про себе. Позначений феномен займав представників гуманістичної та екзистенційної психології та психотерапії (Л. Бісвангер, І. Ялом), а також гештальт-терапії (Ф. Перлз, І. Польштер). Детально ми розглянули різні теорії та погляди на цей феномен у I Розділі даної роботи, як це працює в різних методиках розглянемо нижче.

Методика «Межі Я» Ніни Браун спрямована на виявлення здатності чи нездатності особистості утримувати в процесі взаємодії з іншими людьми індивідуальну дистанцію – це і є інструментом оцінки ступеня безпеки або порушення психологічного суверенітету інших людей. Адаптація цієї методики проводилась під керівництвом кандидата психологічних наук К. О. Шамшикової. При адаптації даної методики науковці зверталися до такого аспекту «Я», як захисному механізму, націленому на підтримку його цілісності. Крім того, можливість зіставлення психологічних захисних механізмів з адаптаційно - регуляторними феноменами меж «Я» обумовлена ще й тим, що діяльність психологічних захистів спрямована на збереження меж «Я» і підтримання цілісності структури психічного апарату. Функціональна спільність захисних механізмів підтверджує правомірність звернення до тематики психологічних захистів у питанні меж «Я». На даний момент опитувальник «Межі Я» в адаптації К.О. Шамшикова складається з 30 пунктів, які можуть розглядатися як вербальні стимули, відповіді на які метрично аналізовані і можуть вважатися емпірично перевіреними індикаторами виразності здатності чи нездатності особистості утримувати індивідуальну дистанцію та дотримуватися чи порушувати психологічний суверенітет оточуючих людей. В цілому, ця методика за змістом гомогенна і зрозуміла, завдяки цьому вона може використовуватися в експериментальних дослідженнях, а також у клінічній практиці.

Наступний особистісний опитувальник, який ми можемо розглядати, як той, що може допомогти у дослідженні особистісних меж це - «Індекс особистісного стилю» Р. Шахрая – Г. Келлермана – Г. Конте (Life Style Index) в адаптації Є.С. Романової, Л.Р. Гребенкіна [22]. В основі цієї методики лежить модель репертуару психологічних захистів, яка концептуально базується на загальній структурній теорії захистів Р. Плутчика, що постулював концептуальні зв'язки між афектами, поведінкою, функціями «Я», межами «Я», стилями подолання та механізмами психологічного захисту. Відповідно цієї теорії, первинною потребою у людини виступає потреба у підтримці неподільної

картини світу та образу свого «Я». Тому «Я» прагне стійкості і цілісності. Функцію підтримки цілісності та стійкості образу «Я» виконують захисні механізми, які функціонують на «межах Я». Спочатку, захисні механізми виникають у процесі здорової, творчої адаптації, але надалі вони можуть втрачати свій творчий характер, закріплюючись як певні стійкі, стереотипні патерни поведінки, втрачаючи зв'язок із ситуацією «тут і зараз» [23].

Опитувальник «Індекс особистісного стилю» складається з восьми шкал і призначений для діагностики восьми базисних захисних механізмів, таких як витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проєкція, раціоналізація та регресія. Передбачається, що дезадаптовані індивіди використовують захисні механізми частіше, стереотипніше, ніж адаптовані.

Наступна методика для дослідження психологічних меж – це методика діагностики психологічної межі особистості Т. С. Леві. Згідно з переконаннями автора, психологічна межа проявляється у активності людини, у її діях, і є системою, що вміщує шість функцій [24]. Вона існує не субстанційно, але водночас актуально, і, отже, є функціональним органом, що відповідає характеристикам, що надаються А.А. Ухтомським, який писав про те, що функціональний орган – це не морфологічне, а енергійне утворення – поєднання сил, яке здатне здійснити певне досягнення. Таким чином, процес життєдіяльності, що включає численні екзистенційні кризи, що переживаються індивідом, і є процесом становлення психологічної межі. Процес цей пов'язан з інтеріоризацією та екстеріоризацією. Саме дія, що чиниться особистістю, виявляється в центр нашої уваги. Психологічна межа є у певному сенсі функціональним органом, що формується у процесі всього життєвого шляху людини. З функціонального погляду психологічна межа покликана захищати психіку від деструктивних зовнішніх впливів та одночасно пропускати необхідне для особистості.

У постійній динаміці знаходяться сучасні соціальні та культурні реалії, що впливають на моделі поведінки всіх учасників педагогічного процесу. В успішному здійсненні педагогом своєї діяльності, поряд з особистісними

якостями вчителя, велику роль відіграють межі його професійної компетенції. Досліджувана складова тут зачіпає обидві ці галузі – індивідуальні характеристики особистості вчителя, його цінності, що проявляються у рівні сформованості особистісних меж, а також професійні межі, документально підтверджені та прописані. Розглянемо, такий метод дослідження професійних меж освітян, як якісний та кількісний контент-аналіз документації. Аналіз документів є метод збору соціологічної інформації про соціальні явища та процеси за допомогою документальних джерел. Призначення даного методу – витягти та зафіксувати інформацію з документа, яка потім використовуватиметься для вивчення зони професійного розмежування, засобів збереження або порушення особистісних меж педагогів. Метод аналізу документів застосовується у багатьох емпіричних дослідженнях. Обмеження складає неповна документальна інформація, що вимагає підтвердження через інші джерела та методи. Також у документах можуть бути фактичні помилки, на їх якість можуть вплинути суб'єктивні оцінки авторів. Контент-аналіз є метод якісно-кількісного аналізу змісту документів з метою виявлення або вимірювання соціальних тенденцій і фактів. Суть даного методу полягає у перекладі текстової інформації в кількісні показники, а також знаходження підахованих ознак досліджуваного документа. Цей метод має свої категорії. До них відносяться смислові одиниці та одиниці рахунку. Одиниці контент-аналізу є об'єктами, які визначаються метою та завданнями соціологічного дослідження. Характеристики контент-аналізу являють собою об'єкти, які визначаються метою та завданнями соціологічного дослідження. До найбільш стандартних одиниць соціологічного дослідження відносяться: поняття (виражається в тексті окремим терміном); тема (виражається у поодиноких судженнях, смислових абзацах чи цілих текстах); персонаж події чи дії; ситуація; дія (відбувається з окремими індивідами, групами, у межах обраної для контент-аналізу теми). Одиниці рахунку (вимірювання) у контент-аналізі досліджуваного тексту бувають двох видів:

1. Одиниці протяжності розташовуються в координатній мережі "простір - час". Наприклад, кількість часу, яке займає в телевізійному ефірі.
2. Частота появи шуканої ознаки в документі є найпоширенішим у прикладних дослідженнях способом вимірювання характеристик досліджуваного змісту документа.

Умовно можна виокремити чотири етапи процедури контент-аналізу:

1. Перш за все формулюється тема, завдання та гіпотезу, складається вибірка досліджуваної документації.
2. Визначаються категорії та одиниці аналізу (слова, словосполучення), контекстуальні одиниці (речення) та одиниці підрахунку (частота повторів слів та синонімічних словосполучень). Головне при цьому дотримуватися принципу статистичної значущості. Принципи формалізації (аналіз текстових відрізків однорідного змістовного плану) та статистичної значущості є показниками ефективного проведення контент-аналізу.
3. Побудова таблиці та обрахування отриманих результатів.
4. Підрахунок результатів контент-аналізу, виокремлення структурних компонентів педагогічного поняття.

У вивченні професійних та особистісних меж методом класичного кількісно-якісного контент-аналізу можна сформулювати таблицю з наступними критеріями дослідження: назва документа, заголовок документа, одиниці аналізу, категорія, одиниці рахунку, частота згадок у документі, об'єм згадок.

Список документів, які ми рекомендуємо вивчити у дослідженні теми особистісно-професійних меж освітян надаємо у Додатку В. Ці документи досить докладно описують норми поведінки педагога, його обов'язки та права в професійній та соціальних сферах суспільства, а також зобов'язання та страхування зі сторони найманця, уряду та суспільства в професійному середовищі.

Ми можемо припустити, що є залежність між структурою особистісних меж та дотриманням формальних меж співробітника, а саме при низькому рівні забезпечення та дотримання професійних меж вчителя, його особистісні межі

також мають тонку структуру, а це значить більшу вірогідність отримати синдром емоційного вигорання. На цьому припущенні ми можемо сформуванати наступну модель особистісно-професійних меж педагога, наведену у Таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Модель особистісно – професійних меж освітян

Параметри	Критерії
1.Фізичні-реалізація базових потреб	-Харчування, дотримання харчових звичок, ритуалів - Сон -Особистий простір у межах роботи -Можливість задовольнити фізіологічні потреби
Розподіл часу	-Баланс особистої та професійної сфери (регулювання робочих контактів, фактичне регулювання відпусток, лікарняних)
Професійні межі, компетентність, професійна ідентичність	-Академічна доброчесність, відповідальність та відповідність
Відносини всередині професійного Середовища	-Ставлення до учнів, етика турботи та контролю (межі влади) -Взаємовідносини всередині колективу
Функціональність (модульність) спілкування-вербальні межі	-Сформульованість засобів підтримки своїх меж вербально, засоби їх вираження.
Соціально-культуральні зв'язки	-Відвідування культуральних місць, пов'язаних з робочими поїздками -Підвищення кваліфікації, професійне співтовариство, збагачення проф. Інструментарію
Фінансові межі	-Формальні фінансові межі
Конфіденційність	-Відкритість особистої інформації вчителя.

Людина у процесі соціалізації з одного боку збагачує групу своєї індивідуальністю, а з іншого боку втрачає частину своєї індивідуальності для того, щоб стати частиною групи. Але ж розвиття особистісних меж може привести до виснаження людини або привести до синдрому емоційного вигорання, щоб це не трапилось швидко або для гарантування безпечної взаємодії всіх учасників процесу та збереження психічного та фізичного здоров'я працівників організація має дотримуватися правил збереження професійних меж та таким чином страхувати своїх співробітників від вигорання, це все має бути

прописано та задокументовано на рівні уряду та організації. Саме тому для дослідження особистісних та професійних меж ми розглядали метод контент-аналізу, як той що зможе показати структуру та сформованість психологічних меж освітян.

2.2 Методологічні засади, організація та обґрунтування дослідження

Дослідження взаємозв'язку рівня сформованості психологічних між та розвитку синдрому емоційного вигорання педагогів в науці представлено ще не було, у сучасних дослідженнях є кілька теоретичних концепцій та науково обґрунтованих підходів до розгляду сформованості психологічних меж та впливу їх на сфери праці та особистої сфери, а саме дослідження Крайнера, Ніпперт-Єнг, Е. Хартманна, які ми розглянули в першому розділі даної роботи. У нашому дослідженні акцент робиться саме на пошуку зв'язку між вигоранням у педагогів та сформованості їх особистісних меж, як новий фактор впливу на емоційне виснаження, який ще не був розглянутий у науковій сфері. Для перевірки гіпотези та вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

Таблиця 2.2

Методи дослідження

Метод / Шкала	Що вимірює
Демо-блок\ Анкета	Містить питання стосовно статі, віку, освіти, стажу роботи, професійного профілю, сімейного стану, наявності дітей, педагогом яких класів є опитувальний (молодша \старша школа)
Опитувач вигорання К. Маслач (адаптована Водоп'янової, доповнена математичною моделлю НППНІ ім. Бехтерева)	Опитувальник складається з 22 тверджень про почуття та переживання, пов'язані з роботою, за якими можливе обчислення значень 3-х шкал: «Емоційне виснаження»,

	«Деперсоналізація», «Редукція професійних досягнень».
Тест " Суверенність психологічного простору" (С.К. Нартова-Бочавер)	Опитувальник дозволяє виявити рівень суверенності психологічного простору. Тест складається із 80 тверджень та включає 6 шкал: 1.Суверенність фізичного тіла - відображає ступінь соматичного благополуччя. 2.Шкала суверенності території відображає переживання безпеки фізичного простору, на якому знаходиться людина. 3. Суверенність світу речей має на увазі поважне ставлення до особистої власності людини. 4.Шкала суверенності навичок вказує на прийняття форми організації життя людини або означає насильницькі спроби змінити комфортний для людини розпорядок. 5.Суверенність соціальних зв'язків виражає право мати друзів і знайомих, які можуть не схвалюватися в сім'ї. 6.Суверенність цінностей -має на увазі свободу смаків і світогляду або насильницьке прийняття неблизьких цінностей.
Опитувальник «Межі в психіці» Ернста Хартманна (в адаптації Е.О. Шамшикова, В.І. Волохова)	Визначає рівень сформованості психологічних кордонів як «тонкі» та «товсті».

У першому розділі нами згадувалася теорія Е. Хартманна та розроблений ним опитувальник для діагностики особистісних меж. Головними характеристиками меж за Е. Хартманном є їх жорсткість та проникність. Згідно з результатами досліджень Хартманна, порушення меж у відносинах з іншими людьми значно більше допускають фахівці з надмірно товстими чи надмірно тонкими межами. За допомогою спеціально

сконструйованого опитувальника, який був побудований на психоаналітичній концепції функціонування психіки, Е. Хартманн та його команда досліджували характер товщини меж [25]. Тонкі та товсті межі є одним із аспектів загальної організації психіки. Е. Хартманн пов'язує товсті та тонкі психологічні межі з конституційними факторами та раннім досвідом. Так, відносно тонкі психологічні межі означають наявність великої кількості соціальних зв'язків, і це дозволяє легко проникати до психічного світу іншого. Так само занадто товсті психологічні межі означають черствість у відносинах з іншими, наявність потужних бар'єрів у відносинах з людьми [26].

Ці дані дозволяють нам побудувати гіпотезу щодо міжособистісних відносин педагогів у сфері освіти. Гіпотеза дослідження полягає в тому, що на формування синдрому емоційного вигорання педагога впливає щільність психологічних меж особистості. У педагогів із міцними, стійкими межами «Я» синдром емоційного вигорання менший, ніж у педагогів із тонкими межами. У нашому дослідженні під психологічними межами ми розуміємо багатовимірні дихотомії – проникні та непроникні межі, які по суті є мірою індивідуальності, що безперервно структурують простір сприйняття, думок, почуттів, особливості функціонування психічних процесів та станів, ідентичності та є динамічною структурною, яка почала формуватися у дитинстві та є змінною системою на різних етапах життя особистості. Саме тому ми використали в нашому дослідженні опитувальник С.К. Нартової-Бочавер. Вона вважає, що поняття «психологічна межа» стоїть в одному ряду з такими концептами як «діяльність» та «ідентичність» і має бути в основі системного уявлення про особистість. Автор виділяє два види вимірів, у яких проявляються психологічні межі: інструментальний та динамічний. Інструментальний вимір включає всі фактичні способи, які використовує людина для захисту своїх меж. Динамічний вимір включає різноманітні характеристики, які стосуються зв'язку суб'єкта з власними

межами –розуміння, почуття, регуляція, усвідомлення, контроль власних меж. Виходячи з цієї концепції був розроблений опитувальник, що охоплює обидва аспекти. Використовуючи його, ми зможемо детальніше розглянути всі сфери суверенності педагогів.

Для проведення якісного дослідження та пошуку кореляцій для висунутої гіпотези ми взяли тест-опитувальник К. Маслач для з'ясування рівня емоційного вигоряння у педагогів.

Також було використано опитування, у вигляді попереднього демо-блоку із питаннями, що стосувалися стандартної демографічної інформації та деяких питань, що стосувалися професійної сфери педагогів.

У дослідженні приймали участь 56 вчителів гімназії ім. С. І. Олійника м. Бровари, Київської області. Характерні особливості вибірки наступні: 11 осіб - вчителі мають стаж до 10 років і 45 мають стаж більше 10 років; в офіційному, цивільному шлюбі і перебувають у відносинах 39 особи, решта - розлученні, мають статус вдови або просто не перебувають у жодних відносинах; 36 педагогів мають дітей, з якими проживають разом, 18 – мають дітей, які живуть окремо, 2 – без дітей; з 56 педагогів 21 – педагоги гуманітарного професійного профілю (це педагоги філологічних наук, іноземних мов, предметів природного циклу) та 35 – педагоги точних наук. При побудові моделей статі не було враховано, оскільки вибірка містить лише двох чоловіків.

Слід зазначити, що процедура дослідження обмежувалась онлайн форматом, а саме дослідження проводилося шляхом заповнення опитувальника в електронному варіанті, а точніше за допомогою спеціальної google-форми. Учасники були проінформовані про цілі дослідження та про конфіденційність особистих результатів. Всі учасники давали письмову згоду на обробку їх результатів. Перед початком виконання методик всім учасникам надавалася коротка письмова інструкція.

Для оцінки якості отриманих даних і виділення шкал, на які ми можемо найбільше опиратися при подальшому аналізі даних, ми провели в першу чергу аналіз надійності кожної зі шкал обраних нами методик.

За методикою “Суверенність психологічного простору” було отримано досить гарний рівень надійності, всі шкали мали розподіл нормальний. За опитувачем Ернста Хартмана було отримано Омега Макдональда = 0.527, проте розподіл шкал виявився нормальним.

Для опитувальника рівня емоційного вигорання К. Маслач було отримано високий рівень надійності за шкалою Емоційне виснаження (Омега Макдональда = 0.751) та дещо нижчу надійність за рештою шкал, шкали розподілені нормально.

На основі виведеної нами моделі можемо виділити ключові точки взаємозв'язків синдрому емоційного вигорання та сформованості психологічних меж педагогів:

- зв'язок на рівні психофізіології проявляється у захисній функції вигорання, як засобу управління своїми психоемоційними станами залежно від рівня сформованості особистісних меж. Механізм деперсоналізації - основний фактор і індикатор зв'язку, що вивчається нами, розкривається в емоційній і особистісній відстороненості, як засіб ущільнення своїх кордонів, розширюючи їх - віддаляємо больові контакти, це, звичайно, може призвести до професійної деформації особистості. При дослідженні використовували аналіз даних з опитувальника вигорання за К. Маслач та опитувальник Е. Хартманна «Межі в психіці».

- зв'язок на соціально-психологічному рівні проявляється у встановленні меж. Особистість, на думку С.К. Нартовий-Бочавер, має суб'єктність і автономні якості: «Істотними, системотворчими ознаками особистості є суб'єктність, упередженість, активність, усвідомленість, здатність до вибору». Межі пов'язані з прийнятими особистістю цінностями, установками та нормами. Суверенність цінностей, згідно з автором

передбачає свободу смаків та світогляду, а порушення-насильницьке прийняття неблизьких цінностей. Суб'єкт створює можливість та інструмент рівноправної взаємодії. Контакт як найбільш зріла форма взаємодії розвивається саме на межі, де зберігається поділ, або об'єднання, що виникло, не порушує цілісність особистості. Якщо межі особи не справляються з цією функцією, здатність до контакту підміняється або пасивною маніпуляцією, або агресивною неповагою до інших. Психологічні межі є основою для здорових стосунків між людьми. Порушення їх призводить до емоційного вигорання педагогів у освітній сфері. При дослідженні використовували аналіз даних з опитувальника вигорання за К. Маслач та опитувальник «Суверенність психологічного простору» С.К. Нартовий-Бочавер.

- зв'язок на рівні внутрішньо-особистісних показників. Розмиття меж на цьому рівні призводить до ототожнення себе із соціальною роллю, що приховує глибинний вимір людини від неї самої, змушує брехати самій собі, що призводить до деформації особистості, що проявляється в жорсткій системі емоційно-когнітивних установок, що мають характер розпорядження, вимоги, наказу, і жорстких і однолінійних причинно-наслідкових зв'язків, що призводить до ускладнення взаємозв'язків, порушення пам'яті, уваги, мислення, спотворення об'єктивного погляду на речі, відчуття некомпетентності, невпевненість у своїх професійних здібностях і як наслідок синдрому емоційного вигорання. При дослідженні використовували аналіз даних з анкети та опитувальник Е. Хартманна «Межі в психиці».

Висновки до Розділу II

На сучасному етапі дослідження психологічних меж практично не має методик їх визначаючих, тому вивчення меж особистості є складним завданням. З огляду на те, що саме поняття «межі» можна назвати абстрактним, його виявляється непросто зафіксувати та виміряти. Крім того, формування меж відносин - динамічний процес за своєю природою, що ще більше ускладнює дослідницьке завдання. Проте з принципової значимості цієї проблеми, особистісні межі продовжують виступати предметом особливого інтересу вчених. В цьому розділі ми розглянули існуючі опитувальники та тести та звернулися до факторів впливаючих на структуру психологічних меж освітян, а саме формальні професійні межі, які можна визначити методом кількісного контент-аналізу, а також розглянули методики які ми обрали для даного дослідження.

ІІІ РОЗДІЛ. АНАЛІЗ ТА ІНТЕПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Кореляційні зв'язки між шкалами обраних методик.

Оскільки основна мета нашої роботи - встановлення взаємозв'язку рівня сформованості психологічних меж та розвитку синдрому емоційного вигорання педагогів, ми почали аналіз отриманих даних з кореляційного аналізу.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що Емоційне виснаження має позитивну кореляцію зі шкалою Границі (коефіцієнт Пірсона = 0.399 **, $p = 0.003$), і Деперсоналізація (коэф. Пірсона = 0.340 *, $p = 0.013$), обоє кореляцій середні за силою. (Таблиця «Кореляційні зв'язки»). Оскільки високі значення за шкалою границі характеризують досліджуваного як такого, що має тонкі границі, чим більше проблема з особистими границями, тим вищий рівень емоційного виснаження.

Задля встановлення кореляцій емоційного вигорання з суверенністю ми використовували коефіцієнт Спірмена. Було встановлено, що Деперсоналізація має негативні кореляції зі шкалами Суверенність світу речей (коэф. Спірмена = -0.305 *, $p = 0.026$), Суверенність цінностей (коэф. Спірмена = -0.439 **, $p = 0.001$) та інтегральною шкалою Суверенність психологічного простору особистості (коэф. Спірмена = -0.320 *, $p = 0.019$), всі кореляції середні за силою (Таблиця «Кореляційні зв'язки»). Редукція професійних досягнень має позитивну кореляцію зі шкалою Суверенність фізичного тіла (коэф. Спірмена = 0.277 *, $p = 0.044$).

Таблиця 3.1.

Кореляційні зв'язки між шкалами опитувальника рівня емоційного вигорання К.Маслач та шкалами опитувальника границь Ернста Хартмана та методики «Суверенність психологічного простору»

		Емоційне виснаженн я	Деперсоналізаці я	Редукція проф. Досягнен ь
Границі	коэф. Пірсона	0.399 **	0.340 *	-0.204
	P	0.003	0.013	0.142
Суверенність фізичного тіла	коэф. Спірмен а	-0.195	-0.247	0.277 *
	P	0.163	0.074	0.044
Суверенність території	коэф. Спірмен а	-0.065	-0.149	-0.000
	P	0.645	0.287	0.998
Суверенність світу речей	коэф. Спірмен а	-0.111	-0.305 *	0.234
	P	0.429	0.026	0.092
Суверенність звичок	коэф. Спірмен а	-0.217	-0.221	0.136
	P	0.119	0.112	0.333
Суверенність соціальних зв'язків	коэф. Спірмен а	-0.199	-0.182	0.153
	P	0.152	0.191	0.273
Суверенність цінностей	коэф. Спірмен а	-0.132	-0.439 **	0.174
	P	0.346	0.001	0.213
Суверенність психологічног о простору особистості	коэф. Спірмен а	-0.172	-0.320 *	0.194
	P	0.217	0.019	0.164

Окрім проведення кореляційного аналізу ми намагались побудувати модель емоційного виснаження за допомогою множинної лінійної регресії. При побудові моделі в якості факторів впливу ми враховували всі шкали суверенності, шкалу границі, вік, сімейне положення, загальний викладацький стаж та стаж на поточному місці роботи, проте при побудові моделі лишився лише один фактор: шкала Границі, котра пояснює 15.9 % дисперсії шкали Емоційне виснаження.

Таблиця 3.2.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Емоційне виснаження

Предиктор	Оцінка	SE	T	P
Константа	4.629	7.102	0.652	0.517
Границі	0.428	0.138	3.110	0.003

Аналогічним чином побудована модель для Деперсоналізації лишила в якості факторів впливу Границі та Суверенність цінностей. Чим тонші границі та чим менша суверенність цінностей, тим вищий рівень деперсоналізації. Отримана модель пояснює 25.9 % дисперсії деперсоналізації.

Таблиця 3.3.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Деперсоналізація

Предиктор	Оцінка	SE	T	P
Константа	6.815	5.7500	1.19	0.242
Границі	0.217	0.0973	2.23	0.031
Суверенність цінностей	-0.650	0.2088	-3.11	0.003

Побудована модель для шкали Редукція професіоналізму лишила в якості факторів впливу Суверенність фізичного тіла та наявність шлюбу. Чим товщі границі, тим вищий рівень Редукції професіоналізму. Наявність шлюбу також є фактором редукції професіоналізму. Отримана модель пояснює 23.2 % дисперсії Редукції професіоналізму.

Таблиця 3.4.

Модель множинної лінійної регресії, побудована для шкали Редукція професіоналізму

Предиктор	Оцінка	SE	T	P
Константа	26.740	2.117	12.63	< .001
Суверенність фізичного тіла	0.713	0.238	2.99	0.004
Шлюб:	-3.698	1.356	-2.73	0.009

При побудові моделей стат'я не було враховано, оскільки вибірка містить всього лише двох чоловіків.

Ми також порівняли рівень вигорання між підгрупами, утвореними за результатами анкетних даних. Окрім лінійної регресії, для побудови якої ми враховували анкетні дані, ми вирішили окремо дослідити вплив кожного показника з анкетних даних на емоційне вигорання.

За допомогою кореляційного аналізу було встановлено, що шкала деперсоналізація має негативну кореляцію як з віком (коэф. Спірмена = -0.391 **, $p = 0.004$), так і зі стажем роботи (коэф. Спірмена = -0.465 ***, $p < .001$) та стажем роботи на поточному місці (коэф. Спірмена = -0.279 *, $p = 0.043$). Остання кореляція слабка за силою, решта – середні.

Інші шкали опитувальник рівня емоційного вигорання К.Маслач не корелюють з вказаними анкетними даними. Можемо лише припускати про

потенційну кореляцію Редукції професійних досягнень зі стажем на поточному місці роботи та загальним стажем.

Шкала Границі також не має кореляцій з вказаними шкалами.

Таблиця 3.5

Кореляційні зв'язки між віком та стажем роботи з емоційним вигорання

Критерії		Вік	Стаж	Стаж на поточному місці
Емоційне виснаження	коэф. Спірмена	-0.013	-0.117	-0.073
	P	0.929	0.405	0.606
Деперсоналізація	коэф. Спірмена	-0.391 **	-0.465 ***	-0.279 *
	P	0.004	<.001	0.043
Редукція проф. Досягнень	коэф. Спірмена	0.020	0.229	0.256
	P	0.890	0.099	0.064
Границі	коэф. Спірмена	0.169	0.026	0.177
	P	0.227	0.852	0.206

При зборі анкетних даних виявилось, що 39 осіб знаходяться в шлюбі та 14 не в шлюбі. Порівнюючи між собою ці групи за шкалами емоційного вигорання було встановлено, що ті, хто знаходяться в шлюбі мають достовірно нижчий рівень за шкалою деперсоналізація та вищий за шкалою редукція професійних досягнень ніж ті, хто не знаходиться в шлюбі. За рештою шкал не встановлено відмінностей.

Таблиця 3.6

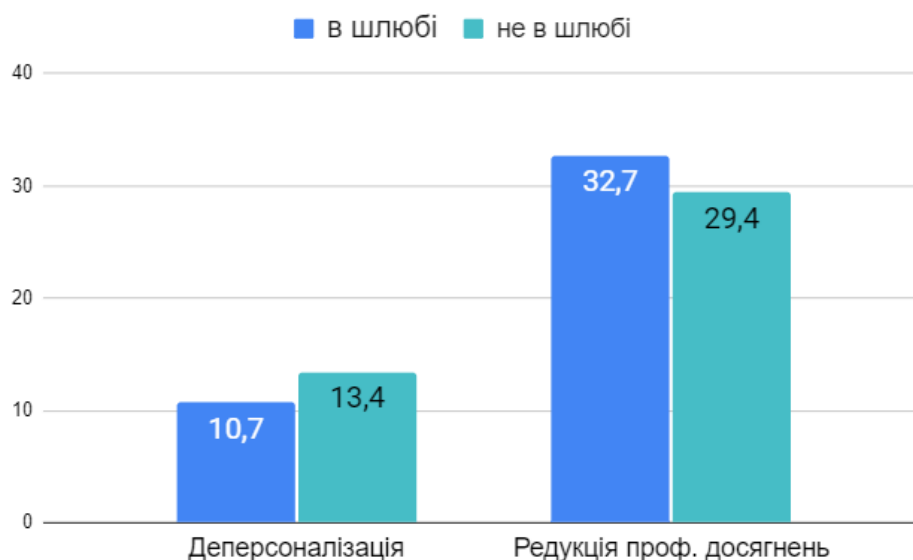
Перевірка гіпотез про середні за шкалами емоційного вигорання у групах,
утворених за сімейним положенням

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Емоційне виснаження	t-критерій Стьюдента	-1.30	51.0	0.099	в шлюбі < не в шлюбі
Деперсоналізація	t-критерій Стьюдента	-1.88	51.0	0.033	в шлюбі < не в шлюбі
Редукція проф. Досягнень	t-критерій Стьюдента	2.31	51.0	0.012	в шлюбі > не в шлюбі
Границі	t-критерій Стьюдента	0.314	51.0	0.623	в шлюбі < не в шлюбі

Встановлені відмінності візуально зображено на малюнку «Діаграми за шкалами емоційного вигорання в групах, утворених за сімейним положенням».

Мал. 3.1

Діаграми за шкалами емоційного вигорання в групах, утворених за сімейним положенням



Анкета містила також питання стосовно наявності дітей і проживання з ними. Виявилось, що 36 респондентів проживають з дітьми, а 18 не проживають, двоє не мають дітей. Проте при перевірці гіпотез про середні не було встановлено відмінності між цими двома групами.

Таблиця 3.7

Перевірка гіпотез про середні за шкалами емоційного вигорання у групах, утворених за проживанням з дітьми

	Критерій	Статистика	Ступені свободи	р-рівень	Альтернативна гіпотеза
Емоц. виснаження	t-критерій Стьюдента	1.023 28	51.0	0.311	проживають з дітьми \neq не проживають

Деперсоналізація	t-критерій Стьюдента	1.433 35	51.0	0.158	проживають з дітьми ≠ не проживають
Редукція проф. Досягнень	t-критерій Стьюдента	0.006 80	51.0	0.995	проживають з дітьми ≠ не проживають
Границі	t-критерій Стьюдента	1.011 18	51.0	0.317	проживають з дітьми ≠ не проживають

Не було встановлено достовірних відмінностей між викладачами точних наук (35 особи) та неточних (21 особа) за рівнем емоційного вигорання. А за шкалою Границі фактично було встановлено відмінність (t-критерій Стьюдента = 2.011, $p = 0.05$).

Таблиця 3.8

Перевірка гіпотез про середні за шкалами емоційного вигорання у групах, утворених за професійним профілем

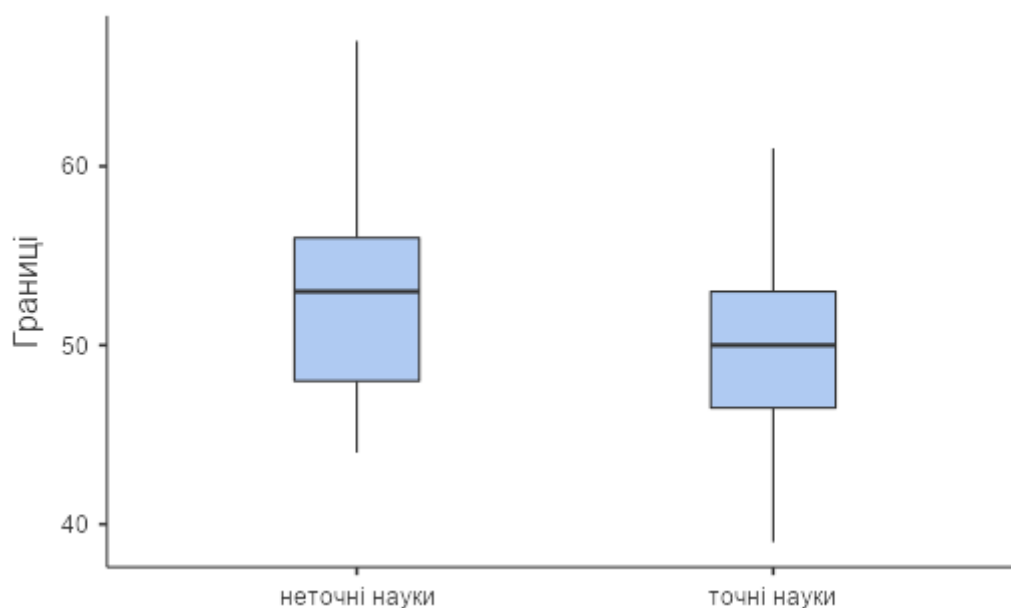
	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p-рівень	Альтернативна гіпотеза
Емоційне виснаження	t-критерій Стьюдента	0.347	51.0	0.730	точні науки ≠ не точні науки
Деперсоналізація	t-критерій Стьюдента	-0.391	51.0	0.697	точні науки ≠ не точні науки
Редукція проф. Досягнень	t-критерій Стьюдента	0.262	51.0	0.795	точні науки ≠ не точні науки

Точні науки	t- критерій Стьюдента	2.011	51.0	0.05	точні науки ≠ неточні науки
-------------	-----------------------------	-------	------	------	--------------------------------------

Встановлена відмінність візуально представлена на діаграмі «Коробкові діаграми за шкалою Границі у групах тих, хто викладає точні та неточні науки». Викладачі неточних наук мають середнє за шкалою границі 53.2, що достовірно вище ніж середнє викладачів точних наук (49.9). Тобто викладачі неточних наук мають тонші границі.

Мал. 3.2

Коробкові діаграми за шкалою Границі у групах тих, хто викладає точні та неточні науки



Результати дослідження взаємозв'язку сформованості особистих меж та емоційного вигорання у вчителів у педагогічній діяльності показали, що цей зв'язок позитивний і наша гіпотеза підтвердилася емпірично: у досліджуваного, що має тонкі межі рівень емоційного виснаження вищий. Згідно з результатами кореляційного аналізу найбільше цей зв'язок можна простежити на другій стадії емоційного вигорання - деперсоналізації.

Максимальний фактор впливу дала шкала «Суверенності цінностей», тобто чим тонші межі та чим менша суверенність цінностей, тим вищий рівень деперсоналізації. Згідно з опитувальником Нартової-Бочавер «суверенність цінностей» передбачає свободу смаків та світогляду, за низьких показників – насильницьке прийняття неблизьких цінностей. Депривація цінностей у педагогічному середовищі проявляється в тому, що часто учні та їхні батьки не лише не поділяють, а й не поважають властивих педагогові цінностей, вважають їх несуттєвими та ставляться до них без поваги. Вочевидь, що низька внутрішньосистемна толерантність до ідеології педагогів супроводжується психологічними травмами, знеціненням ролі педагогів, міжособистісними конфліктами. Нездатність захистити власну ідеологію призводить до появи некритичності по відношенню до світоглядних систем інших людей і, як наслідок, - нездатності вибудувувати міцні межі перед ідеологічним вторгненням та конформністю, що призводить до відчуження від самого себе, неадекватного сприймання людиною своєї особи. Напружена взаємодія з іншими людьми породжує замкнене коло неадаптивних когніцій та когнітивну вразливість особистості. Ідентифікація із соціальним статусом, соціальною роллю педагога з миттєвими проблемами, думками, справами, відносинами призводить до втрати дистанції від них - розмиття особистісних меж, і, опинившись у владі сформованих рольових цінностей та поглядів, вчитель «за деревами не бачить лісу». Тобто ототожнення себе з роллю приховує глибинний вимір людини від нього самого, змушує його брехати самому собі, що призводить до деформації особистості, що проявляється в жорсткій системі емоційно-когнітивних установок, що мають характер розпорядження, вимог, наказів, жорстких і однолінійних причинно-слідчих зв'язків.

Відповідно до результатів кореляційного аналізу також можна зробити висновок, що редукція професійних досягнень позначила в якості факторів впливу «Суверенність фізичного тіла» та наявність шлюбу.

Суверенність фізичного тіла відбиває ступінь соматичного благополуччя. У цьому полюсі педагоги можуть переживати дискомфорт, викликаного дотиками, запахами, а також тілесність виявляється у тих потребах, які зазвичай позначають як базисні, біологічні, нижчі. Однак усім зрозуміло, що без їхнього задоволення або хоча б без усвідомлення їхньої фрустрованості людина самостверджуватись не може. Найважливіші біологічні потреби, які конституують людську тілесність, це харчова потреба, комфортність розташування та розміщення у просторі (поза). Розглянемо такий прояв тілесності, пов'язаний із харчовою поведінкою. Харчова поведінка є однією з умов виживання, і кожна людина має деякі норми правильного, здорового або смачного харчування: А.А. Шутценбергер у зв'язку з цим використовує навіть вираз «дієтична ідентичність», як культурно та сімейно-обумовлені способи харчування, у пізньому віці люди стають ще більш чутливими до харчових ритуалів. Наше дослідження проводилося на базі однієї школи, яка взагалі не обладнана шкільною їдальнею та місцем прийому їжі та відпочинку для педагогів та дітей, зокрема – можливо, це є фактором впливу на порушення суверенності тілесності, як відсутність здорового харчування та порушення харчових звичок, ритуалів та режимів та веде до певних симптомів емоційного вигорання.

Спираючись на результати нашого емпіричного дослідження, а саме на виявлену нами багатофакторну залежність наявності шлюбу, фактору редукції професійних досягнень та порушення суверенності фізичного тіла. Тобто ті, хто перебувають у шлюбі мають вищий за шкалою рівень редукції професійних досягнень ніж ті, хто не перебуває у шлюбі. Цей факт тісно переплетений з тілесністю і тісно пов'язаний із ставленням до власної зовнішності як ганебної чи негідної. Очевидно, що для дорослої людини його сексуальний благополуччя є однією з основ самоідентифікацій і є продовженням повсякденного життя. Таким чином ми можемо припустити та висунути нову гіпотезу про те, що редукція професійних досягнень як

третьою симптомом емоційного виснаження згідно з К. Маслач і С. Джексоном має прямий взаємозв'язок з благополуччям у шлюбі. Редукція професійних досягнень характеризується зниженням почуття власної компетентності та продуктивності. Воно зумовлене неможливістю впоратися з вимогами на роботі та може загострюватись відсутністю соціальної підтримки та можливостей професійного розвитку. Очевидно, що тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і можливостей, самоприпинення, приниження власної гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків щодо інших, почуття некомпетентності у своїй професійній сфері або незадоволеності результатами своєї роботи має своє коріння з сімейного життя подружжя. Слід зазначити, що у сучасній людській цивілізації, що характеризується поширеністю «заохочувального спарювання», секс набуває функції стимулювання, тобто відмовитися від спонтанності. Сімейна обстановка людини може бути дуже по-різному сприйматись кожним з партнерів. Дуже важливо, що людина відчуває після близькості - втому або приплив сил, залежно від цього можна зрозуміти, чи переживає він звичайні життєрадісні будні або віддає подружній обов'язок. Одна з найпоширеніших форм образу сімейного життя - це сексуальні провокації та приниження з недооцінкою здібностей партнера, що також може впливати на емоційне виснаження педагога.

Кореляційний зв'язок вдалося простежити між викладачами точних та неточних наук. Було виявлено, що викладачі неточних наук мають тонші межі. Ми можемо припустити, що це пов'язане з критеріями оцінювання та з особливостями методології викладання. Предмет накладає свій відбиток на структуру свідомості педагога, формує його тип мислення. У точних науках вивчають кількісно точні закономірності та використовуються строгі методи перевірки гіпотез, засновані на відтворюваних експериментах та суворих логічних міркуваннях, що дозволяє мати точні критерії оцінювання, на відміну від гуманітарних предметів. У гуманітарних науках, якщо і

важлива точність, наприклад описи історичної події, то ще важливіша ясність розуміння цієї події, постулюється необхідність інтерсуб'єктивних відносин, діалогу, спілкування з іншим, що в свою чергу передбачає розмиття меж, глибоке розуміння ідеї та способу мислення учня. Тонкі межі несуть у собі ряд функцій та завдань згідно з Т.С. Леві, які, швидше за все, і спрацьовують у педагогів неточних наук. А саме – пропускну здатність межі. Це відбувається у разі достатнього рівня впевненості у собі та довіри людини до іншої особи, а також відсутності небезпечних факторів впливу. Межа як би розчиняється, але людина може втрачати відчуття себе; вбираючи – межа затягує необхідне бажане з навколишньої дійсності. Ця функція допомагає забезпечити внутрішнє право задоволення потреб людини – людина може відкрито сказати про свої потреби, висловити свою думку, згоду чи згоду з думкою опонента. А також віддає – пропускає внутрішні імпульси. Дозволяє висловлювати себе – свої почуття та емоції зовні. Цими функціями ми можемо пояснити результати даного дослідження щодо зв'язку професійного профілю педагога та сформованістю психологічних меж.

3.2 Перспективи та рекомендації регуляції взаємозв'язку особистісних меж та вигоряння

Вивчення проблеми сформованості психологічних меж та пов'язаних з ними порушень у професійній діяльності сучасного вчителя дозволило сформулювати рекомендації щодо організації психолого-педагогічного супроводу профілактики соціально-психологічних ризиків у діяльності педагогів, які спрямовані на формування умов, що запобігають емоційному вигоранню. Вони можуть бути використані в педагогічній, психологічній та соціальній діяльності у процесі роботи з педагогами. Вважаємо, що освітянам можна рекомендувати: підвищення рівня професійної

самосвідомості; вибір коректної стратегії взаємин у певній ситуації, а саме сегментація чи інтеграція; сегментація робочої та особистої сфер педагога; формування емоційної стійкості педагога у ситуаціях невизначеності через зміцнення та підтримку своїх особистих меж; роботу над собою та своєю діяльністю через інноваційні ресурси; вирішення внутрішньоособистісних конфліктів педагога, за допомогою участі в його житті держави у процесі набуття ним нових цінностей, духовного та матеріального добробуту; підвищення соціально-психологічної компетентності; особистісно орієнтовану діагностику. Також рекомендовано психологічне консультування, психологічна корекція, особистісно орієнтована терапія, психологічна реабілітація. Цей матеріал допоможе педагогам Броварської гімназії імені С.І. Олійника вдосконалити цілу низку компонентів, насамперед допоможе виключити фактори впливу на емоційне вигорання самого педагога, допоможе визначити структуру особистих меж, розвине в ньому почуття власної професійної компетентності та задоволеності працею та сприятиме формуванню здорової, активної та соціально адаптованої особистості.

Кожен педагог має виробити свої індивідуальні стратегії для боротьби із синдромом емоційного вигорання з урахуванням збереження особистісних меж, але ми можемо надати декілька універсальних правил:

1. Правило розподілу. Необхідно чітко розділяти професійну діяльність і особисте життя: не брати роботу додому, мати хобі, яке не стосується роботи, спілкуватися з друзями, які не є колегами по роботі. Для цього досить дієвими є різноманітні ритуали. Наприклад, ритуал «шкільного одягу». На роботу, в школу він одягає «професійний одяг», але коли робочий день закінчується або в вихідні вчитель може змінити свій стиль одягу.

2. Правило часу. Страх не встигнути, запізнитися, відсутність структури можна подолати за допомогою тайм-менеджменту. Він дозволяє

при організації часу враховувати індивідуальні ритми людини, що зводить до мінімуму хронічні перевтоми та сегментувати роботу та особисте життя. Людина сама повинна визначити власний баланс та регулювати робочі взаємовідносини конкретними проміжками часу.

3. Правило внутрішньої метафори. Дуже велику роль у формуванні синдрому емоційного вигорання відіграють внутрішні установки особистісних меж, те як людина сприймає себе як спеціаліста, ігноруючи суб'єктивне ставлення інших. Працівник, який досягнув певного професійного рівня має уже сформований образ свого професійного «Я». Якщо в процесі роботи виявлено, що цей образ має певні деструктивні елементи, його варто видозмінити, але не знищувати, тому що це може принести шкоду особистості. Внутрішні переконання варто міняти конструктивно, щоб з однієї сторони людина відчувала себе хорошим спеціалістом, який дійсно допомагає людям, а з іншої – була емоційно благополучною, врівноваженою і захищеною від стресу. Внутрішні психологічні межі повинні бути відчутними та стійкими.

Ми хотіли б ще сформулювати загальні рекомендації для онлайн навчання в умовах воєнних дій. Сучасні учасники освітнього процесу за останні два роки були змушені адаптуватися до дистанційної освіти, і за цей час в них закріпилися певні навички та сформувався інструментарій до онлайн-навчання, як у педагогів, так і учнів. Але реальність така, що немає практичних інструментів для того, щоб організувати навчальний процес онлайн в умовах війни. Онлайн-навчання звужує можливість навчатися разом і поруч, тому ми пропонуємо використовувати в таких умовах терапевтичні вправи з психодрами, як спосіб розмиття особистісних меж для успішної взаємодії учень-вчитель та створення терапевтичного поля спільності, підтримки та саморозкриття.

Психодрама — метод психотерапії, створений психіатром, психологом та соціологом Якобом Морено. Група, згідно з Я. Морено, являє

собою відкриту систему, тобто живий організм, що постійно змінюється: «Між собою всі люди пов'язані, а людство є органічною єдністю зі своєю власною структурою. Соціометрична структура визначає решту — соціальну, економічну, психологічну, політичну та інше. У соціометричній структурі укладено найпотужнішу енергетику всіх змін людської реальності». Щоб зрозуміти, що зараз відбувається у групі, Морено придумав вимірювальний інструмент — соціометрію. Дані соціометричного аналізу широко застосовують щодо самопочуття особистості в групі. «Люди народилися зі спілкування, і впливають один на одного» - Я. Морено, він увів новий термін у психодрамі - «теле» і визначив його як "вчуття людей один в одного". Справжня зустріч між двома і більше людьми, зустріч, що об'єднує «я» і «ти» в «ми», можлива лише в тому випадку, якщо всі партнери є активними суб'єктами спілкування. Такий спосіб спілкування Морено назвав теле. Теле — це співвіднесене з реальністю сприйняття і відношення двох (або кількох) людей, що впливають з нього. Спілкування, що базується на теле, характеризується креативністю. Саме теле-відносини є справжнім предметом вивчення соціометрії та предметом взаємодії у груповій психотерапії. К. Рудестам визначає поняття "теле" як "взаємозв'язок всіх емоційних проявів перенесення, контрперенесення та емпатії", і передбачає в контакті глибоку особистісну взаємодію, яка не може проявитися без витончення або повної або часткової руйнації психологічних меж, саме тому ми звернули увагу на цей метод терапії при роботі з особистими межами.

Психодраматична дія передбачає такі фази:

- розминка чи розігрів – це може бути рухове чи медитативна вправа, покликана на підняття рівня енергії в групі і налаштування учасників на певні групові теми
- фаза гри або дія - центральна фаза, мета якої переживання протогіністом катарсису, інсайту або навчання.

- шерінг - обговорення гри.

На сучасному етапі в умовах онлайн зустрічей та онлайн психодраматичних дій проявляються нові та модернізуються старі методики проведення розігріву. На нього ми б і хотіли звернути увагу та запропонувати використовувати деякі методики для саморозкриття учнів, створення почуття спільності та розмиття особистих меж під час онлайн навчання в умовах війни. Виходячи з основ вікової психології, педагоги так само як психологи розуміють велику різницю потреб, стимулів, особистого сприйняття, гормональних змін і реакцій на стрес у дітей різних вікових категорій і чудово розуміють, що частою формою реакції на процес навчання, вчителя або однокласників, є закриття у собі. На сьогодні багато сімей розірвано, зруйновано звичний спосіб життя, разом із адаптацією до нового місця проживання, приходить необхідність вивчення нових мов та традицій – все це дуже стресове та реакції у всіх різні. Війна не пройшла повз нікого. Для багатьох дітей школа була островом стабільності та відновлене дистанційне навчання – це місце зустрічі зі старим життям, способом відновлення довоєнних ритуалів, місце де діти можуть знову включитись у стосунки та перейти через етап скутості та тривоги. Онлайн уроки - це ще й можливість просто побачити один одного, дозволити всім проявитися і прозвучати-фактор створення спільного поля, групового контейнера через розсування своїх особистісних меж. Можемо підвести під загальну межу такі завдання зміни структури особистих меж через психодраматичні вправи:

- Проявитися, прозвучати, відкритися - створити відчуття «я перебуваю на уроці по-справжньому», щоб навіть через екрани гаджетів учні почувалися причетними до шкільної спільноти

-відчути себе разом - створення почуття спільності

-відчути себе у групі та зробити відносини інших учасників значущими щодо мене

-Додати динаміки в групі

Спочатку педагог має виробити «Кодекс поведінки» для дистанційних уроків:

- Умовтеся, що кожен учень за кілька хвилин до уроку перевіряє справність та рівень зарядки гаджета.
- Поговоріть, коли учні можуть вмикати та вимикати мікрофони.
- Повідомте дітям, який сигнал відповідає за опцію «Підняти руку».
(це може бути увімкнений мікрофон або значок піднятої руки)
- Промовте, що можна писати в спільному чаті, а що ні.
- Вкажіть, що під час уроку повинні бути закриті будь-які ресурси, які не стосуються навчання.
- Договоріться, щоб під час уроку у дітей стояла на столі склянка або пляшечка з водою.

Щоб допомогти учню розкритися, педагог може поділитися з класом чимось особистим. Хочемо зауважити, що саморозкриття буває трьох видів: формальне (у разі, якщо педагог на заміні – це представиться і коротко розповісти про себе та програму навчання), персональне (це стосується предметів навколо викладача, наприклад, що лежить на столі, що ніхто не бачить), особисте (емоційно про себе). Далі допомогти учневі виявиться можуть різні вправи з психодраматичного розігріву такі як:

-прохання включити\вимкнути камери або підняти руки всім тим, хто, наприклад, народився влітку. Попросити подивитися один на одного, потримати подовше руки, щоб подивилися друг на друга. Можна також попросити показати на пальцях щось у відсотках чи кількості. Ці вправи є соціометричним компонентом до створення учнів відчуття - «мене бачать» і «ми робимо це разом».

- Пограти в гру «перевертень». Зміст гри полягає в тому, щоб ставити по черзі питання учням із різним змістовим змістом, а саме: «Що хорошого з тобою трапилося сьогодні?». Учень відповідає, тоді вчитель запитує в

іншого учня: «А що поганого в тому, що відповів перший» і так далі через одного ставити запитання, змінюючи їх. Ця вправа дасть можливість учням поділитися особистим, розсунути межі та дозволити бути почутим, а також тренує навичку у дітей завжди шукати хороше у поганому та бачити полярності ситуацій і звичайно ж, формується взаємодія та підтримка.

- онлайн квач. Діти дуже уважно слухають одне одного, щоби не пропустити свою чергу. Починає вчитель: дає вправу на обчислення комусь із класу. Учень озвучує відповідь і далі має "заквачувати" наступним питанням-прикладом однокласника. Ця вправа також створює хорошу динаміку групи.

Висновки до РОЗДІЛУ III

Підсумовуючи всьому вищесказаному, можна дійти невтішного висновку у тому, що, виконуючи широке коло професійно-педагогічних обов'язків, кожен педагог відчуває потребу у громадському визнанні своєї особи і своєї праці. Позитивні оцінки стимулюють педагогів, негативні — дають підстави перегляду своїх професійних позицій та переоцінки ставлення до оточуючих, своєї діяльності. Таким чином, одним із шляхів запобігання професійним деструкціям у педагогів є об'єктивна оцінка особистісних, професійних якостей педагога, його особистого внеску у колективну справу. А також формування комфортних умов праці, які будуть задовольняти всі базові фізіологічні потреби людини з можливістю дотримання своїх харчових ритуалів та особистих звичних режимів, згідно нашого дослідження – це захист суверенності фізичного простору. Контроль фізичних меж є значущою задачею для запобігання вигоряння педагогів. Також нами було сформовано практичні рекомендації щодо покращення проведення дистанційних занять в умовах військового часу, а саме як вчителю регулювати товщину особистісних меж для саморозкриття дитини та встановлення довірчого простору.

ВИСНОВОК

Дослідження сформованості особистих меж у освітній сфері педагога є актуальним і в аспекті соціальної значущості, оскільки знання особливостей прояву психологічних меж може бути використані у профілактиці емоційного вигоряння педагогів, гармонізації взаємовідносин між учасниками процесу освіти.

Емпіричне дослідження продемонструвало наявність множини високо значущих зв'язків між структурою особистісних меж та вигорянням, верифікуючи конструкт психологічних меж. Таким чином, наявність зв'язків між структурними особливостями особистих меж і компонентами професійного вигоряння свідчить про взаємозалежність між цими феноменами. Чим товщі особисті межі, чим більш високі показники має суверенність особистого простору, тим м'якша симптоматика емоційного вигоряння. По мірі утончення і розмиття особистих меж у викладача проявляється посилення компонентів емоційного вигоряння у вигляді емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень. Подальший розвиток та поглиблення їх проявів характеризується формуванням розгорнутої картини захисного механізму як професійного вигоряння.

До актуальних факторів впливу емоційного вигоряння на сучасного вчителя емпірично було виявлено наступні порушення – порушення суверенності цінностей, порушення суверенності фізичного простору, професійний профіль педагога, сімейний статус. Все це прямо чи опосередковано впливає на самоідентифікацію, самооцінку педагога, потенційну мотивацію, складність та зворотний зв'язок у виконуваний діяльності, професійну відповідальність та задоволеність досягненнями в роботі, також на комунікативно-характерологічні особливості спрямованість особистості, ставлення до інших та до виконуваної

діяльності, та може бути причиною емоційного вигорання у освітян. Контроль фізичних меж є значущою задачею для запобігання вигорання. Також контроль меж найбільш актуальний в ситуаціях знецінення та негативного відношення до продукту діяльності вчителя.

Дане дослідження було проведено з метою вивчення показників порушень та функціонування психологічних меж у вчителів, що дозволило сформулювати рекомендації щодо організації психолого-педагогічного супроводу профілактики соціально-психологічних ризиків у діяльності педагогів, які спрямовані на формування умов, що запобігають емоційному вигоранню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Рягузова, Е.В. Види та функції меж у психологічних дослідженнях // Известия Саратовського університету. – 2011. – Т. 11.]
2. Правоторов, Г.В. Зоопсихологія для гуманітаріїв / Г.В. Правоторов. - Новосибірськ: ЮКЕА, 2001.
3. Brown, N.W. The Destructive narcissistic pattern / N.W. Brown. - Westport, Connecticut, London, 1998
4. Шамшикова, Є.О. Теоретичний аналіз моделі кордонів у психіці Ернста Харманна/Є.О. Шамшикова, В.І. Волохова// Соціокультурні проблеми сучасної людини: матеріалу IV Міжнародної науково-практичної конференції. Частина I/за ред. Н.Я. Большунова, О.А. Шамшикова. Новосибірськ: Вид-во НДПУ, 2010. - 550 с].
5. Шамшикова, Е.О. Аналіз топологічних категорій психологічного простору людини у вітчизняній та зарубіжній психології / О.О. Шамшикова, Є.О. Шамшикова // Соціокультурні детермінанти та мотиваційні основи розвитку особистості: матеріали Всеросійської науково-практичної конференції - Новосибірськ: НДПУ, 2010. - С.251-263
6. Шамшикова, Є.О. Теоретичний аналіз моделі кордонів у психіці Ернста Харманна/Є.О. Шамшикова, В.І. Волохова// Соціокультурні проблеми сучасної людини: матеріалу IV Міжнародної науково-практичної конференції. Частина I/за ред. Н.Я. Большунова, О.А. Шамшикова. Новосибірськ: Вид-во НДПУ, 2010. - 550 с.)
7. Шамшикова, О.А. Про феномен «психологічні межі Я»/О.А. Шамшикова, Є.О. Шамшикова// Соціокультурні проблеми сучасної молоді: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. - Новосибірськ: НДПУ, 2006. - Ч. I. - С.287-301
8. Ротбард, 2000; Крайнер, 2006. Парасураман та Грінхаус, 2002; Райс, Фроне та МакФарлін, 1992

9. Exploratory Research In The Social Sciences Stebbins, 2001
10. Work–family boundary management styles in organizations A cross-level model Ellen Ernst Kossek, Brenda A. Lautsch
- 11/ Work and family: An international research perspective. Poelmans, 2005
12. Work-family border theory Clark, 2000, p. 751
13. BOUNDARY WORK TACTICS: NEGOTIATING THE WORK-HOME INTERFACE Nippert-Eng, 1996: 152
14. «Work-family boundary strategies: Stability and alignment between preferred and enacted boundaries» Kreiner, 2006; Rothbard et al., 2005
15. Орел В. Є. Дослідження феномену психічного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології // Проблеми загальної та організаційної психології. Ярославль, 1999
16. Рогінська Т. І. Синдром вигорання у соціальних професіях // Психологічний журнал. Т. 23. 2002. № 3)
17. "Integrating work and family life: a holistic approach: a report of the Sloan work-family policy network Bailyn, Drago, & Kochan
18. Чеслі, Моен і Шор, 2001; Галинський і Кім, 2000; Шамір, 1992
19. All in A Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions
Ashforth, Kreiner, & Fugate, 2000
20. Мамардашвілі М. Свідомість і цивілізація. Тексти та бесіди. М: Видавництво «Логос», 2004. 272 з
21. Колоскова, 2015; Паулсен, 2015; Черняєва, 2015
22. Дьоміна, Л.Д. Психічне здоров'я та захисні механізми особистості / Л.Д. Дьоміна, І.А. Ральникова // Навчальний посібник. - Алтай: вид-во Алтайського державного університету, 2001.].
23. Малейчук, Г. Использование феномена «границы Я» для диагностики уровней организации личности [Электронный ресурс] / Г. Малейчук. – Режим доступа – [http:// www.gestalt.by](http://www.gestalt.by)

24. Леви Т. С. Методика диагностики психологической границы личности // Вопросы психологии. – 2013. – № 1. – С. 131–146.
25. Hartmann E. Boundaries in the Mind: A New Psychology of Personality. – N.Y.: Basic Books, 1991. – 288 p.
26. Hartmann E. Boundaries: A New Way to Look at the World. – Summerland, CA: CIRCC EverPress, 2011. – 213 p.
27. Нартова-Бочавер С.К. Психологическая суверенность как критерий личностной зрелости // Феномен и категория зрелости в психологии / Под ред. Журавлева А.Л., Сергиенко Е.А. М.: Институт психологии РАН, 2007. С. 149-173.
28. Ammon G., Burbiel I. (1992) Grundzuge der klinischen Humanstrukturellen Therapie. In: Dyn. Psychiat. 25, 1—22
29. Аммон, Г. Психосоматическая терапия. Г. Аммон. СПб.: Изд-во «Речь», 2000. Бескова, Д.А. Телесность как пространственная структура. Д.А.
30. Бескова, А.Ш. Тхостов. Психология телесности между душой и телом. Ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви.М.: АСТ МОСКВА, 2006.
31. Винникотт Д.В. Игра и реальность. М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2002.
- 33.Маргарет Малер С., Пайн Ф., Бергман А. «Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация», пер. Шадрова Е.А., Перова Е.А.; Москва, Когито- Центр, 2011.
34. Марцинковская, Т.Д. Психологические границы: история и современное состояние. Т.Д. Марцинковская. Мир психологии 2008. №3.
35. Нартова-Бочавер, С.К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение. С.К. Нартова-Бочавер Психологический журнал. 2003. № 6.
36. Марино Р. Ф. История Доктора. — М., 2001.
37. Jacob Levy Moreno // Энциклопедия Брокгауз (нем.) / Hrsg.: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus, Wissen Media Verlag

38. Наследов, А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных: учебное пособие. – СПб., 2004
39. Соціальна педагогіка : навч. посіб. / О. В. Безпалько, І. Д. Зверева, Т. Г. Веретенко ; за ред. О. В. Безпалько. – К. : Академвидав, 2013.
40. 8. Schein E.H. The Role of the Founder in Creating Organizational Culture // Organizational Dynamics, Summer, 1983.
41. Zankovsky A.N. Organizational psychology: A manual for higher schools in «Organizational psychology». 2nd ed. M.: Flinta: MPSI, 2002.
42. Cameron K., Queen R. Diagnostics and change of organizational culture / Transl. from English under the editorship of I.V. Andreeva. SPb.: Piter, 2001.
43. Yasko B.A. «Personality – activity – professional environment» and metasytem approach // Social psychology of labour: theory and practice / Ed. by L.G. Dikaya, A.L. Zhuravlyov. M.: The RAS Institute of Psychology publishing house, 2010.
44. Геберт Д., Розенштиль Л. Организационная психология. Человек и организация: пер. с нем. М.: Гуманитарный центр, 2006.
45. Занковский А.Н. Организационная психология: учеб. пособие для вузов по специальности «Организационная психология». М.: Флинта: Изд-во МПСИ, 2002.
46. Кирилова С.А. Эмоциональное выгорание педагога в условиях вынужденного перехода к дистанционному обучению: причины и профилактика // Научное мнение. 2020. № 7-8. С. 76–82. DOI: <https://doi.org/10.25807/PBH.22224378.2020.7.8.76.82>
47. Jex S.M., Britt T.W. Organizational Psychology: A Scientist-Practitioner Approach. 2nd ed. Hoboken, USA: Wiley, 2008.
48. Miller, J. B. (1986). What do we mean by relationships? Work in Progress No. Wellesley, MA: Stone Center, Working Paper Series.

Додаток А

Теорії емоційного вигоряння

Дослідник	Зміст теорії	Змістовні частини
К. Маслач С. Джексон	<p>К. Маслач вважає, що основною причиною вигоряння є напружені взаємини між працівниками та суб'єктами їх діяльності. Вигоряння як емоційне виснаження, що виникає в результаті стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням. У найбільш загальному вигляді це явище розглядається як довготривала стресова реакція або синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Надалі формується цинізм, дистанціювання, вороже ставлення до тих, хто потребує виконання роботи, зниження почуття компетентності у своїй роботі, невдоволення собою, формування заниженої самооцінки (професійної та особистої), негативне самосприйняття у професійному плані.</p>	<p>Вигоряння включає три взаємопов'язані виміри: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція професійних досягнень. Емоційне виснаження є ключовим компонентом і проявляється у відчуттях емоційного перенапруги та почуття спустошеності, вичерпаності власних емоційних ресурсів. К. Маслач умовно поділяє симптоми емоційного вигоряння на: фізичні, поведінкові та психологічні.</p>
В.В. Бойко	<p>Емоційне вигоряння - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі дії. Емоційне вигоряння є набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки та виділяє ряд зовнішніх (умови матеріального середовища, зміст роботи та соціально-психологічні умови діяльності) та внутрішніх (схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація, моральні дефекти та дезорієнтація особистості віддачі у професійній</p>	<p>Виділяє такі 3 фази розвитку стресу спричиняючих емоційне вигоряння: "напруга", "резистенція", "виснаження". Для кожної із зазначених фаз визначено провідні симптоми «вигоряння», була розроблена методика кількісного визначення ступеня їхньої виразності.</p>

	діяльності) факторів-передумов, що провокують емоційне вигорання.	
Б. Пельман , Хартман н	Динамічна модель емоційного вигорання. Вказаний синдром вчені описують як прояви трьох основних класів реакцій на організаційні стреси: фізіологічні реакції, що виявляються у фізичних симптомах (фізичне виснаження); афективно-когнітивних реакціях (емоційне та мотиваційне виснаження, деморалізація, деперсоналізація); поведінкових реакціях (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, зменшення робочої мотивації та продуктивності).	Емоційне вигорання розвивається у часі, що характеризується наростаючим ступенем виразності його проявів.

Додаток Б

Фактори впливу на емоційне вигорання

Особистісні фактори	Організаційні фактори	Соціально-психологічні фактори
Соціально-демографічні	Умови праці	Соціально-психологічні взаємини у створенні
Вік, стать	Робочі навантаження	Підтримка від супервізорів та адміністрації
Копінг-стратегії	Дефіцит часу	Ідентифікації себе з організацією
Рівень освіти	Тривалість робочого часу	Вплив стилю керівництва на тенденцію до вигорання у підлеглих
Сімейний стан	Зворотній зв'язок	Соціальна підтримка
Стаж роботи	Участь у прийнятті рішень	Позиції працівників стосовно своїх реципієнтів
Особистісні особливості	Зміст праці	Особливостей поведінки самих реципієнтів (учнів)
Витривалість	Кількість реципієнтів(учнів)	Зворотній зв'язок
Локус контролю	Гострота їхніх проблем	Рольовий конфлікт та рольова двоїстість.
Стиль опору	Глибина контакта	Стимулювання працівників
Самооценка	Нормованість робочого графіка	Текучість кадрів
Нейротизм (тревожність)	-	-
Екстраверсія	-	-

Додаток В

Документація для дослідження формальних меж освітян

Документ	Зміст документа (взято з документу)
ЗАКОН УКРАЇНИ Про зайнятість населення	«Закон визначає правові, економічні та організаційні засади реалізації державної політики у сфері зайнятості населення, гарантії держави щодо захисту прав громадян на працю та реалізації їхніх прав на соціальний захист від безробіття.»
Кодекс законів про працю України Кодекс введено в дію з 1 червня 1972 року Законом Української РСР від 10 грудня 1971 року N 322-VIII	«Регулює трудові відносини всіх працівників, сприяючи зростанню продуктивності праці, поліпшенню якості роботи, підвищенню ефективності суспільного виробництва і піднесенню на цій основі матеріального і культурного рівня життя трудящих, зміцненню трудової дисципліни і поступовому перетворенню праці на благо суспільства в першу життєву потребу кожної працездатної людини. Кодекс визначає порядок укладення та зміст колективного договору, порядок його реєстрації та строк дії.»
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ НАКАЗ 26.09.2005 № 557	«Наказом МОН визначено умови оплати праці та затвердження схем тарифних розрядів працівників навчальних закладів, установ освіти та наукових установ.»
ЗАКОН УКРАЇНИ Про освіту	«Закон регулює суспільні відносини, що виникають у процесі реалізації конституційного права людини на освіту, прав та обов'язків фізичних і юридичних осіб, які беруть участь у реалізації цього права, а також визначає компетенцію державних органів та органів місцевого самоврядування у сфері освіти.»
Загальна декларація з прав людини. Прийнято та проголошено у резолюції 217 А (III), Генеральної Асамблеї від 10 грудня 1948 року	Декларація стала результатом безпосереднього досвіду Другої світової війни і представляє перше глобальне вираження невід'ємних прав, які мають усі люди.
РЕКОМЕНДАЦІЯ ЮНЕСКО» ПРО ПОЛОЖЕННЯ ВЧИТЕЛІВ» (Прийнята 05.10.1966 Спеціальною міжурядовою	«Спеціальна міжурядова конференція щодо статусу вчителів, також розкриваються аспекти гідної поведінки

конференцією з питання статусу вчителів	вчителя: уважність, ввічливість при спілкуванні з учнями, батьками та членами колективу школи, формування морального прикладу для учнів»
Статут школи	«Нормативно-правовий акт, яким оформлюють створення закладу будь-якої форми власності, визначають його структуру, функції, правовий статус, взаємовідносини з іншими закладами, організаціями, а також обумовлюють порядок реорганізації та припинення діяльності»
Трудовий договір с працівником освіти	«Трудовий договір є угодою між працівником та роботодавцем, згідно з умовами якого працівник зобов'язується виконувати визначену цією угодою роботу, з підпорядкуванням внутрішньому трудовому розпорядку, а роботодавець – виплачувати заробітну плату та забезпечувати умови праці, передбачені законодавством, колективним договором та угодою сторін (ст. 21 КЗпП)»
Статут профспілки працівників освіти і науки України	«Всеукраїнська добровільна неприбуткова громадська організація, яка об'єднує на добровільних засадах без обмеження через походження, соціальний і майновий стан, громадянство, расову та національну належність, стать, мову, політичні погляди, релігійні переконання, рід і характер занять, місце проживання осіб, які працюють в установах і закладах, органах управління, підприємствах, організаціях галузі освіти, осіб, які навчаються у вищих або професійно-технічних закладах освіти (студентів, учнів, аспірантів, докторантів та ін.), незалежно від форм власності та видів господарювання, фізичних осіб, які займаються індивідуальною педагогічною та іншою діяльністю, осіб, які звільнилися з посад в установах і закладах освіти у зв'язку з виходом на пенсію або які тимчасово не працюють»